Sofra

Pasta Şefi Bahar Yılmaz'dan
Anneler Günü'ne Özel Pastalar

İnci Bak'tan
ASMA YAPRAĞINA YENİ YORUMLAR

Şef Handan Kaygusuzer'in
Urla'daki Doğal Mutfağı

DR. AYÇA KAYA'DAN
Yaza Fit Girmenin 5 Altın Kuralı Örnek Menüler

Şef Ali Can Sabunsoy'dan
Evde Restoran Lezzetleri

Deneyin!
Kabaklı Midye Börek

2020-05 SAYI 347
140 TL KKTC 17,5 TL
TURKUVAZ
ISSN 1304-5547

ZEYNEP DİNÇ'TEN
Yeşil Kabakla Sıra Dışı Tarifler

Sahneyi zarafetle ele geçirin



Mutfakta gösteri zamanı geldiğinde, ortamın yetenekleriniz kadar etkileyici olması gerekir. Her fırsatta etkilemeniz için; fırın, mikrodalga, davlumbaz ve indüksiyonlu ocaktan eviye ve armatüre, kahve makinesi, şarap soğutucu ve diğer cihazlara kadar her şeyi içeren yeni **Mythos Black Line** ile tanışın.

Sahnenizi yaratın ve spot ışıklarının altında performans gösterin. **franke.com.tr** adresindeki tüm koleksiyonu keşfedin

İstanbul'daki yeni Franke Home Solutions Showroom'umuzu ziyaret edin, Fenerbahçe Mah. Ahmet Mithat Efendi Cad. Deniz Apt. No:5 Fenerbahçe/Kadıköy

THE SHOW IS HOME.

FRANKE

Bahardan Yaza, Çokça İlhamla

Sofra Dergisi Genel Yayın Yönetmeni
Esra Eskikan Sinanoğlu
esra.sinanoglu@sofra.com.tr

2026'ya girdik de mayıs ve haziran aylarına geldik bile. Mutfaklarımız renklerle dolup taşarken, kocaman bir 'iyi ki' ile başlayacağız yemek yapmaya; zira hepimiz bu renk cümbüşünü çok özledik. Pazara çıktığımızda yaza geçtiğimizi hissettiren tezgahlarda, yeşilin her tonu, ilk yaz meyveleri, tazelik hissi... Sofralar da bu değişime ayak uyduruyor. Daha hafif, daha yaratıcı ve mevsimin taze ruhunu taşıyan tarifler öne çıkıyor.

Bu sayıyı hazırlarken biz de tam olarak bu hissin peşinden gittik. Mevsimin en güzel ürünleriyle neler yapılabilir, alıştığımız malzemeler nasıl farklı yorumlanabilir, mutfakta hem pratik hem de yaratıcı nasıl kalınır... Lezzet kadar farklı fikirlerle ilham vermeye ve evde uygulanabilirliğe önem verdik.

Mayıs ayı, Anneler Günü'nü de beraberinde getiriyor. Bu sayıda bu özel günü, tarifiyle, hediyesiyle, röportajıyla geniş geniş konu ettik. Anneleri mutlu edecek birçok fikir paylaştık.

Elbette, Babalar Günü'nü ve babaları unutmadık. Bu sayıda, babadan oğula, dededen toruna uzanan mutfak hikâyelerinin peşine düştük. Çünkü bazı mutfaklar, sadece yemeği değil; bir disiplini, bir ustalığı ve yıllar içinde sessizce aktarılan bir geleneği taşıyor; istedik ki kuşaktan kuşağa el verilen bu köklü mutfakların duygusu sizlere de yansısın.

Bu sayımız bayramı da içine alıyor. Kurban Bayramı için İnci Bak'ın hazırladığı lezzetler, gelenekle bugünü aynı masada buluşturuyor. Şeftalili pavlova, baharın bayram sofrasında favorim.



Öte yandan gastronomi dünyası da baharla birlikte festivallerle hareketleniyor. Geçtiğimiz ay Adana Portakal Çiçeği Karnavalı'nda çok keyifli anlara tanıklık ettim; portakallı lezzetler yarışmasında jüri üyesi olarak birbirinden yaratıcı tarifleri tatma fırsatı buldum. Ama asıl etkileyici olan, Adana halkının karnavalı sahiplenişi ve şehrin her köşesine yayılan o coşkuydu. Sokaklarda, sofralarda, hatta gündelik hayatın içinde hissedilen bu enerji, bir festivali festival yapan temel unsurun, coşku ile sahiplenilmesi olduğunu gösterdi bana.

Bu hareketlilik sadece Adana ile sınırlı değildi. Alaçatı'dan Foça'ya; dergi olarak, ne mutlu ki birçok festivale katıldık. Yerel festivallerimizi desteklemek, o bölgelerin mutfak kültürünü ve hikâyelerini görünür kılmak; yerel hazinelerimize sahip çıkmak Sofra'nın başlıca misyonlarından bir tanesi.

Geçtiğimiz haftalarda, kısa bir Urla seyahatim oldu ve bir kez daha Urla'nın usul usul nasıl dönüştüğünü gördüm. küçük ölçekli üreticiler, iyi restoranlar... Urla artık sadece 'bir kaçış noktası' değil başlı başına bir gastronomi deneyimi merkezi. Türkiye'de gastronomi giderek daha fazla yerelin gücünden besleniyor.

Urla'nın ev sıcaklığını tabaklara taşıyan mutfağıyla, Şef Handan Kaygusuzer'i bu sayımızda ağırlıyoruz. Kapak tarifimizde Zeynep Dinç'in kabakla hazırladığı yedi tariflik seçkiden biri, kabaklı midye börek yer alıyor.

Sofra için üreten ve bu dolu dolu sayıyı sizlerle buluşturmamıza katkıda bulunan tüm değerli isimlere teşekkürlerimi sunuyorum.

Sofralarınız kadar sizlerin de mevsimle birlikte yenilendiği, hayatınızdan ilhamın eksik olmadığı bir dönem olsun.
Bu sayımıza denk gelen tüm özel zamanların, sofralarınıza bereket, mutluluk ve neşe getirmesini dilerim.

Afiyetle...

EDİTÖRÜN NOTU

Derginin yanı sıra birçok platformdayız. Instagram, Facebook, TikTok, YouTube hesaplarımızdan Sofra'yı takip edebilir ve günlük paylaşımlarımızın keyfini çıkarabilirsiniz.

www.sofra.com.tr dev bir tarif hazinesi, bir tık mesafede.

sofradergi
@sofradergisi

TURKUVAZ DERGİ

Sofra TURKUVAZ - ISSN : 1304 - 5547

SAHİBİ TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR
YASEMİN GEBEŞ

YAYIN DİREKTÖRÜ FATMA MÜYESSER ÖZEL

GENEL YAYIN YÖNETMENİ ESRA ESKİKAN SİNANOĞLU
esra.sinanoglu@sofra.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ SELMA ŞEN *selma.sen@sofra.com.tr*

GÖRSEL YÖNETMEN HAKAN TEKİN

EDİTÖR SERAY BAYKAN ÇEÇEN

DİJİTAL İÇERİK EDİTÖRÜ ECEM KALECİ

FOTOĞRAFLAR HASAN HÜSEYİN ÇİNAY

KATKIDA BULUNANLAR KÜBRA ALTAY, ALİ CAN SABUNSOY, ARZUM TİŞLİ, AYÇA KAYA, AYNUR TATTERSALL, BAHAR YILMAZ, BAŞAK AYDIN, BEYTULLAH ÇAĞLAR, BURÇA YILMAZ MERCAN, CEM EKŞİ, CEM MELEK, DAMLA AYDIN, DİLEK YETKİNER, ECE BİRİNCİ, EZGİ RONA, GÖKMEN SÖZEN, HANDAN KAYGUSUZER, HAYAL KAYAN, HAZAN KAYAN, İNCİ BAK, İSA ARSLAN, KORAY IŞIK, KÜBRA SULTAN YÜZÜNCÜYIL, NURŞEN AKSOY, RABİA ALGAN, ŞEREF YILMAZ, UĞUR TOPÇUOĞLU, ZEYNEP DİNÇ

FOTOĞRAF VE VİDEO YÖNETMENİ CANAN YETİŞTİ SATKIN

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU OĞUZHAN DEMİR
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI YONCA ERTÜRK ÖZEREN
ÜRETİM PLANLAMA MÜDÜRÜ KAMİL BEYAZAL
PAZARLAMA VE ETKİNLİK GRUP MÜDÜRÜ BURCU KUNAY
PAZARLAMA UZMANI AHSEN DİLA ÇETİNKAYA
AJANS VE PROJELER GENEL MÜDÜR YARDIMCISI ÖZGÜR ATANUR
AJANS VE PROJELER GRUP MÜDÜRÜ RUKEN GÜRTAŞ
DERGİLER DİJİTAL YAYINLAR MÜDÜRÜ KÜBRA İNCE
DİJİTAL İÇERİK YÖNETMENİ ÜMİT KORAY BAŞCAN
REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI SEMA TUGAN VARCAN
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ CEM EKE

REKLAM REZERVASYON
TEL: (0212) 354 44 87 - 354 44 72 - 354 87 37
FAX: (0212) 354 33 50-75

BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ AYNUR GÜKCAN
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ AYŞE ALTUN
EGE & AKDENİZ REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ ŞEYDA ÇAPUROĞLU
TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI SİNAN KÖKSAL

ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ UFUK KOCAOĞLU
ÇAĞRI MERKEZİ : 0212 354 36 04 - 0212 354 36 11
abone@turkuvazabone.com - www.turkuvazabone.com

Sofra Turkuvaz Dergisi'nin imtiyaz ve yayın hakkı, Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş'ye aittir.
Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. **Sofra** Turkuvaz adı ve emblemi Türkiye'de hiçbir şekilde başkalarınca kullanılamaz. Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanmakta olan her türlü yazı, resim, fotoğraf ve illüstrasyonun Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.'nin izni olmadan kısmen veya tamamen kullanılması, yayımlanması yasaktır. Türkiye'de hazırlanış basılmıştır.
Turkuvaz Dergi Tel: (0 212) 354 30 00 Fax: (0 212) 354 36 31
Yayının Türü: Yaygın Süreli FIPP üyesidir.
Yazışma Adresi : 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Yönetim Yeri : 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Yayıncı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Santral Telefon: (0 212) 354 30 00
Matbaa Telefon: (0 212) 354 30 00
www.turkuvazmatbaacilik.com
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
İstanbul Matbaa Müdürü: Hakan Demirci
Basıldığı Tarih: MAYIS 2026


LCW HOME
SEVGİ EN GÜZEL ARMAĞAN



ÇİLEKLİ ŞARLOT PASTA (CHARLOTTE RUSSE)

89

Mevsimin Getirdikleri

12 — ZEYNEP DİNÇ'TEN TEŞİL KABAĞA GÜZELLEME

28 — ASMA YAPRAĞINI BİR DE BÖYLE DENEYİN!

Tarifler

34 — İNCİ BAK'TAN BAYRAMA ÖZEL TARİFLER

40 — ADANA PORTAKAL ÇİÇEĞİ KARNAVALI'NDAN ÖZEL TATLAR

52 — BANMALIK MEZELER

56 — HER GÜNE PRATİK VE HIZLI BİR LEZZET

62 — ATIKSIZ MUTFAKTAN YENİ YORUMLAR

68 — TOK TUTAN SANDVİÇ EKMEĞİ

70 — ŞEF DOKUNUŞUYLA EVDE YENİ NESİL SOFRALAR

90 — ÇOCUK TARİFLERİ

94 — ANNELER GÜNÜ'NE ÖZEL VEGAN SÜRPRİZLER

Konuk Şef

46 — HANDAN KAYGUSUZER

Sosyal Medya Konuğu

86 — BAHAR YILMAZ

Sofra Akademi

84 — STEW

Sağlık

66 — YAZA FORMDA GİRMEK İSTEYENLER İÇİN İPUÇLARI

82 — MUTFAKTA GÖRÜNMEYEN TEHLİKELER

106 — YEMEKLE OLAN ENERJİSEL BAĞIMIZ

Yeme & İçme

76 — BABALAR GÜNÜ

100 — AİLECEK GİDİLEBİLECEK VEGAN DOSTU MEKANLAR

102 — URLA'YI DAHA YAKINDAN TANIYORUZ

104 — TOPRAKTAN GELEN LEZZET PROVENCE

Gastronomi Trendleri

112 — DENEYİMİN İZİNDE GASTRONOMİ TRENDLERİ

Tarım & Üretim

110 — DOR DATÇA ÇİFTLİĞİ

Gastronomi Tarihi

108 — ENGİNAR

Gastro Sinema

113 — WONG KAR-WAI SİNEMASI

Gasto Kitap

114 — YENİ ÇIKAN GASTRONOMİ KİTAPLARI

Alışveriş

10 — ANNELERİMİZ İÇİN HEDİYE SEÇENEKLERİ

ALTINMARKA
KAKAO ÇİKOLATA



YARININ ÇİKOLATASINI BUGÜN ÜRETİYORUZ.

Çikolatanın ana vatanı Altınmarka'da,
sadece lezzetli ve kaliteli değil,
gerçek anlamda yenilikçi ve çığır açan
çikolatalar üretmek için çalışıyoruz.
Yarının çikolatasını bugün üreterek,
çikolatayı yeni yaşam tarzlarının
bir parçası hâline getiriyoruz.

MADE IN CHOCOLATE

ALTINMARKA
KAKAO VE ÇİKOLATA

BİR
ALTINMARKA
GRUBU
KURULUŞUDUR



PAZAR BRUNCH'LARI BAŞLADI

İstanbul'un tarihi dokusunu doğanın huzuruyla buluşturan en özel adreslerden Hagia Sofia Mansions Istanbul, Curio Collection by Hilton bünyesindeki Yeşil Ev, yenilenen konseptiyle efsanevi pazar brunch'ını yeniden misafirleriyle buluşturuyor. Yerel üreticilerden temin edilen zeytinyağlılar, gurme peynirler ve mevsim meyveleri sofralara doğallık ve tazelik katıyor. Sıcak lezzetler ise özel büfede sunuluyor. Taş fırından çıkan çıtır pideler, barbekü seçenekleri ve özenle hazırlanan sıcak tabaklar, brunch deneyimini zenginleştiriyor.

BAHARATIN ZARİF YORUMU

Baharatı yalnızca yemeklere tat katan bir unsur olarak değil, aynı zamanda kültürün ve geleneğin taşıyıcısı olarak ele alan Spice Authority, geçmişin bilgi birikimini modern mutfak anlayışıyla buluşturuyor. Marka, eski şifacıların ve geleneksel mutfakların baharat kullanımından ilham alarak, bu zengin mirası günümüz sofralarına sade ve rafine bir yorumla taşıyor.



MEVSİMİN EN TAZE ÜRÜNLERİ BU MENÜDE

İstanbul'un eşsiz manzarasına sahip mekânı Izaka Terrace; ürünü odağına alan yalın lezzet anlayışıyla, şehrin ayrıcalıklı buluşma noktalarından biri oluyor. Menüde yer alan her ürün, en doğru zamanda seçiliyor; doğasına saygı duyularak en az müdahale ile işleniyor. Gösterişten uzak, disiplinli ve tutarlı bir mutfak yaklaşımıyla hareket eden Izaka Terrace, sürdürülebilirliği ve kaynak bilincini mutfağının merkezine yerleştiriyor.





TÜRK SOMONU YENİDEN TEZGAHLARDA!

Alg yağı içeren özel yemlerle yetişen Metro Premium Türk Somonu, yeniden Metro Türkiye mağazalarındaki yerini aldı. Somonda aranan o yoğun yağlı dokuyu yerli üretimle sunarak lezzet algısını yeniden tanımlayan bu özel ürün, hasat dönemi boyunca en seçkin tabaklarda fark yaratmak isteyen şefleri bekliyor. Somonseverler için hazırlanacak imza tabaklara eşsiz bir lezzet katmanı sunan bu özel ürünle hem profesyoneller için hem de evlerimizdeki mutfaklarda, yerli ve premium bir somon deneyimi dönemi yeniden başlıyor.

İPEK YOLU'NDAN İLHAMLA...

The Peninsula İstanbul'un imza restoranı Gallada by Fatih Tutak, büyüleyici panoramik manzarası eşliğinde misafirlerini duyulara hitap eden özel bir gastronomi yolculuğuna davet ediyor. Tarihi yolcu terminali binasının çatı terasında konumlanan Gallada by Fatih Tutak'ın özgün ruhunu yansıtan beş aşamalı yeni menüsü Journey, İstanbul'un kültürel zenginliğini ve Antik İpek Yolu'nun ilham veren mirasını çağdaş bir mutfak anlayışıyla buluşturuyor.



Seni düşünür o
bankkart



TARAFTARLARA ÖZEL KOLEKSİYON

Karaca, Türkiye'nin üç büyük kulübü için özel olarak tasarladığı lisanslı koleksiyon serisiyle taraftar ruhunu yaşam alanlarına taşıyor. Beşiktaş, Fenerbahçe ve Galatasaray'a özel hazırlanan bu geniş ürün gamı; marş çalan kahve makinelerinden kupa ve termoslara, çatal-bıçak setlerinden tabak ve fincanlara kadar uzanan seçenekleriyle dikkat çekiyor.



KALICILIĞIN SIRRI TARİF DEĞİL USTALIK

İstanbul'da gastronomi sahnesi her geçen gün yeni markalar ve konseptlerle genişlerken, kalıcı olmayı başaran mekânların ortak noktasını köklü hikâyeler ve sürdürülebilir lezzet anlayışı oluşturuyor. Hızlı tüketim kültürünün giderek yaygınlaştığı bu dönemde, geçmişten gelen ustalığı koruyarak bugüne taşıyan Bursa Garaj Kebap, tam da bu noktada yalnızca bir restoran olarak değil, nesiller boyunca aktarılan bir lezzet mirasının temsilcisi olarak öne çıkıyor. Mekân, sunduğu yemeklerle birlikte bir kültürü, bir ustalık geleneğini ve yılların birikimini İstanbul'un merkezinde yaşatmaya devam ediyor.

RENGİNİ SEÇ

Panto, Pantone porselen ve dekorasyon ürünlerinin Türkiye ve Orta Doğu'daki ilk ve tek distribütörü oldu. Pop-up store konseptiyle tasarlanan Panto mağazası, Pantone renk kültürünü günlük yaşam ürünleriyle buluşturarak ziyaretçilere renklerin ilham veren dünyasını deneyimleme fırsatı sunuyor. Pantone renklerinden oluşan koleksiyonda öne çıkan ürün grupları arasında renk kodu baskılı porselen kahve bardakları , fincanlar, mug, termos grubu , ikili mumluk , şemsiye ve planlayıcı defterler yer alıyor.





MUTFAKTA SEVGİNİN EN ŞIK HALİ

Dünyadan en seçkin mutfak markalarını bir araya getiren Enplus; mutfakta geçirilen zamanı daha verimli, keyifli ve pratik hale getiren ürünleriyle Anneler Günü için ilham verici alternatifler sunuyor. Anneler Günü, sevginin en sade ama en anlamlı şekilde ifade edildiği anlardan biri. Bu özel günü unutulmaz kılmak ise her kullanımda hatırlanacak hem işlevsel hem de ilham veren bir hediye seçimiyle mümkün. Enplus, farklı zevklere ve beklentilere hitap eden ürünleriyle bu anlara eşlik ediyor.





En Kıymetlimiz: Annelerimize...

ANNELER GÜNÜ İÇİN HEM HEDİYE SEÇENEKLERİNİ HEM DE BİRLİKTE ZAMAN GEÇİRMEYİ ANLAMLI KILACAK DENEYİMLERİ SİZLER İÇİN BİR ARAYA GETİRDİK. TASARIM PARÇALARDAN ATÖLYE ÇALIŞMALARINA UZANAN BU ÖNERİLER, GÜNLÜK YAŞAMA KEYİFLİ VE ÖZENLİ BİR DOKUNUŞ KATARAK VE SEVDİKLERİNİZLE PAYLAŞTIĞINIZ ANLARI DAHA DA DEĞERLİ KILACAK.

KÜBRA ALTAY

Bu Anneler Günü'nde mutfakta paylaşılan anları özel hatıralara dönüştürüyor. Çocuğum ile Pişiriyorum – Anneler Günü özel workshop'u, 9-17 yaş arası çocuklar ve ebeveynlerini aynı lezzetin etrafında buluşturuyor. Pizza hamuru birlikte hazırlanacak, margarita pizza fırına verilecek, yanına baharatlı patatesler eşlik edecek, gün dondurma/ chocolate chip cookie sandviç ile tatlıya bağlanacak. 08 Mayıs 2026 Cuma ve 09 Mayıs 2026 Cumartesi tarihlerinde Mutlak Sanatçılar Akademisi Maslak/ İstanbul'da gerçekleşen bu özel deneyim, birlikte geçirilen zamanı unutulmayacak bir Anneler Günü anısına dönüştürecek.

El emeğinin değerini ve dayanışmanın gücünü bir araya getiren Nehl seçkisi, her parçada özenli üretimin izlerini taşıyor. Nehl'den annenize ya da anne gibi sevdiklerinize alacağınız her hediye, kadınların ekonomik olarak güçlenmesine katkı sağlarken aynı zamanda bu emeğin ve hikâyenin bir parçası olma imkânı sunuyor. El yapımı detaylarıyla anlam kazanan bu özel ürünler, duygusu olan ve etkisi büyüyen bir hediye alternatifi olarak öne çıkıyor.



Muttakta geçirdiği anlara estetik bir dokunuş katmak isteyenler için Smeg pastel yeşil filtre kahve makinesi, retro tasarımı ve yumuşak renk paletiyle dikkat çekiyor. Gün'ün her sabahına eşlik eden kahve ritüelini daha keyifli hale getiren bu özel tasarım, pratik kullanımıyla öne çıkarken aynı zamanda muttakta dekoratif bir obje etkisi yaratıyor. Zamansız çizgileriyle işlevselliği bir araya getiren makine, kahve keyfini stil sahibi bir deneyime dönüştürüyor.





Cildin doğal ışıltısını geri kazandırmaya odaklanan Get Back Your Glow 3'lü Cilt Bakım Seti, günlük bakım rutinine taze ve dengeli bir dokunuş katıyor. Fresh Elements serisine ait tonik, peeling etkili temizleyici ve nemlendirici kremden oluşan bu set, cildi arındırken daha canlı ve sağlıklı bir görünüm kazanmasına yardımcı oluyor. Düzenli kullanımda daha aydınlık ve pürüzsüz bir etki sunan set, pratik içeriğiyle bakım rutinini tek adımda tamamlamak isteyenler için öne çıkıyor.



Bayram sofralarının vazgeçilmez lezzeti çikolata, bu atölyede daha kişisel ve anlamlı bir deneyime dönüşecek. 20 Mayıs 2026 Çarşamba günü 10:00 - 13:00 saatleri arasında USLA'da gerçekleşen Bayram Çikolataları workshop'u, profesyonel teknikleri pratik ve anlaşılır bir şekilde sunarken, katılımcıların kendi el emeğiyle hazırladığı çikolatalar bayrama özel olarak paketlenip sevdiklerine hediye edilebilecek zarif tatlara dönüşecek.



Zamansız şıklığın en zarif yorumlarından biri olan prlanta su yolu saat bileklik, Anneler Günü için anlamı güçlü bir hediye seçeneği... Işıltılı prlanta taşlarla bezeli tasarımı, saat formuyla birleşerek hem estetik hem de işlevsel bir kullanım sağlarken, bilekte ince ve zarif bir duruş sergiliyor. Gün'ün her anına uyum sağlayan bu özel parça, klasik mücevher anlayışını modern bir dokunuşla tamamlıyor.



Renkli çiçek desenleriyle sofraya canlı ve neşeli bir dokunuş katan Vivian porseler kahve fincan takımı, kahve saatlerini daha keyifli bir ritüele dönüştürüyor. English Home imzası taşıyan bu 4 parça iki kişilik set, zarif formu ve enerjik desenleriyle sunumlara hareket kazandırırken günlük kullanıma uygun yapısıyla öne çıkıyor.



Toprağın doğallığını zarif bir estetikle buluşturan Çamurhane Seramik Atölyesi'nin seramikleri, el işçiliğinin inceliğini her detayında hissettiriyor. Elde şekillenen formlar ve özgün desenlerle hayat bulan bu parçalar, günlük kullanımın ötesine geçerek yaşam alanlarına sıcaklık ve samimi bir karakter katıyor. Çamurhane imzası taşıyan bu özel seramikler, sevdiklerinize tüm özel günlerde tercih edilebilecek, anlamlı ve kalıcı bir hediye alternatifi sunuyor.

Şehrin temposuna kısa bir ara vermek isteyenler için Swissôtel The Bosphorus'ta sunulan Pürovel Spa deneyimi, hem Anneler Günü hem de Babalar Günü için ayrıcalıklı bir hediye alternatifi sunuyor. Doğu'nun geleneksel terapileri ile Batı'nın konfor anlayışını bir araya getiren bu özel deneyim, dağ taşı masajından aromaterapiye, geleneksel tay masajından şiatsu'ya uzanan zengin seçenekleriyle bedeni ve zihni derin bir rahatlama ile buluşturuyor. Boğaz'ın eşsiz atmosferinde konumlanan Pürovel Spa, sevdiklerinize uzun süre etkisini hissettiren bir yenilenme deneyimi sunuyor.





En Kıymetlimiz: Annelerimize...

ANNELER GÜNÜ İÇİN HEM HEDİYE SEÇENEKLERİNİ HEM DE BİRLİKTE ZAMAN GEÇİRMEYİ ANLAMLI KILACAK DENEYİMLERİ SİZLER İÇİN BİR ARAYA GETİRDİK. TASARIM PARÇALARDAN ATÖLYE ÇALIŞMALARINA UZANAN BU ÖNERİLER, GÜNLÜK YAŞAMA KEYİFLİ VE ÖZENLİ BİR DOKUNUŞ KATARAK VE SEVDİKLERİNİZLE PAYLAŞTIĞINIZ ANLARI DAHA DA DEĞERLİ KILACAK.

KÜBRA ALTAY



Bu Anneler Günü'nde mutfakta paylaşılan anıları özel hatıralara dönüştürüyor. Çocuğum ile Pişiriyorum – Anneler Günü özel workshop'u, 9-17 yaş arası çocuklar ve ebeveynlerini aynı lezzetin etrafında buluşturuken pizza hamuru birlikte hazırlanacak, margarita pizza fırına verilecek, yanına baharatlı patatesler eşlik edecek, gün dondurması chocolate chip cookie sandviç ile tatlıya bağlanacak. 08 Mayıs 2026 Cuma ve 09 Mayıs 2026 Cumartesi tarihlerinde Mutfak Sanatları Akademisi Maslak/İstanbul'da gerçekleşen bu özel deneyim, birlikte geçirilen zamanı unutulmayacak bir Anneler Günü anısına dönüştürecek.

El emeğinin değerini ve dayanışmanın gücünü bir araya getiren Nahil seçkisi, her parçada özenli üretimin izlerini taşıyor. Nahil'den annenize ya da anne gibi sevdiklerinize alacağınız her hediye, kadınların ekonomik olarak güçlenmesine katkı sağlarken aynı zamanda bu emeğin ve itibayenin bir parçası olma imkânı sunuyor. El yapımı detaylarıyla anlam kazanan bu özel ürünler, duygusu olan ve etkisi büyüyen bir hediye alternatifi olarak öne çıkıyor.

Mutfakta geçirdiği anlara estetik bir dokunuş katmak isteyenler için Smeg pastel yeşil filtre kahve makinesi, retro tasarımı ve yumuşak renk paleti ile dikkat çekiyor. Günün her saatine eşlik eden kahve ritüelini daha keyifli hale getiren bu özel tasarım, pratik kullanımıyla öne çıkarken aynı zamanda mutfakta dekoratif bir obje etkisi yaratıyor. Zamansız çizgileriyle işlevselliği bir araya getiren makine, kahve keyfini stil sahibi bir deneyime dönüştürüyor.





Cildin doğal ışıltısını geri kazandırmaya odaklanan Get Back Your Glow 3'lü Cilt Bakım Seti, günlük bakım rutinine taze ve dengeli bir dokunuş katıyor. Fresh Elements serisine ait tonik, peeling etkili temizleyici ve nemlendirici kremden oluşan bu set, cildi arındırken daha canlı ve sağlıklı bir görünüm kazanmasına yardımcı oluyor. Düzenli kullanımda daha aydınlık ve pürüzsüz bir etki sunan set, pratik içeriğiyle bakım rutinini tek adımda tamamlamak isteyenler için öne çıkıyor.



Bayram sofralarının vazgeçilmez lezzeti çikolata, bu atölyede daha kişisel ve anlamlı bir deneyime dönüşecek. 20 Mayıs 2026 Çarşamba günü 10:00 - 13:00 saatleri arasında USLA'da gerçekleşen Bayram Çikolataları workshop'u, profesyonel teknikleri pratik ve anlaşılır bir şekilde sunarken, katılımcıların kendi el emeğiyle hazırladığı çikolatalar bayrama özel olarak paketlenip sevdiklerine hediye edilebilecek zarif tatlara dönüşecek.



Renkli çiçek desenleriyle sofraya canlı ve neşeli bir dokunuş katan Vivien porseleri kahve fincanı takımı, kahve saatlerini daha keyifli bir ritüele dönüştürüyor. English Home imzası taşıyan bu 4 parça iki kişilik set, zarif formu ve enerjik desenleriyle sunumlara hareket kazandırırken günlük kullanıma uygun yapısıyla öne çıkıyor.



Şehrin temposuna kısa bir ara vermek isteyenler için Swissôtel The Bosphorus'ta sunulan Pürovel Spa deneyimi, hem Anneler Günü hem de Babalar Günü için ayrıcalıklı bir hediye alternatifi sunuyor. Doğu'nun geleneksel terapileri ile Batı'nın konfor anlayışını bir araya getiren bu özel deneyim, dağ taşı masajından aromaterapiye, geleneksel tay masajından shiatsu'ya uzanan zengin seçenekleriyle bedeni ve zihni derin bir rahatlama ile buluşturuyor. Boğaz'ın eşsiz atmosferinde konumlanan Pürovel Spa, sevdiklerinize uzun süre etkisini hissettiren bir yenilenme deneyimi sunuyor.

Zamansız şıklığın en zarif yorumlarından biri olan prlanta su yolu saat bileklik, Anneler Günü için anlamı güçlü bir hediye seçeneği... Işıltılı prlanta taşlarla bezeli tasarımı, saat formuyla birleşerek hem estetik hem de işlevsel bir kullanım sağlarken, bilekte ince ve zarif bir duruş sergiliyor. Günün her anına uyum sağlayan bu özel parça, klasik mücevher anlayışını modern bir dokunuşla tamamlıyor.



Toprağın doğallığını zarif bir estetikle buluşturan Çamurhane Seramik Atölyesi'nin seramikleri, el işçiliğinin inceliğini her detayında hissettiriyor. Elde şekillenen formlar ve özgün desenlerle hayat bulan bu parçalar, günlük kullanımın ötesine geçerek yaşam alanlarına sıcaklık ve samimi bir karakter katıyor. Çamurhane imzası taşıyan bu özel seramikler, sevdiklerinize tüm özel günlerde tercih edilebilecek, anlamlı ve kalıcı bir hediye alternatifi sunuyor.



Zeynep Dinç
@homemade.is.happiness

Yeşil Kabağın Sınırlarını Zorlayan Tatlar

ALIŞILDIK LEZZET KALIPLARINI GERİDE BIRAKAN TARİF GELİŞTİRİCİ, YEMEK STİLİSTİ VE YEMEK FOTOĞRAFÇISI ZEYNEP DİNÇ, YEŞİL KABAĞI MUTFAKTA BAMBAŞKA BİR NOKTAYA TAŞIDI. HER TARİFİNDE MALZEMENİN DOĞASINI KORURKEN YARATICILIĞI ÖN PLANA ÇIKARAN ZEYNEP DİNÇ, SADE BİR SEBZEYİ ŞAŞIRTICI DOKULARA, TATLARA VE KATMANLI TATLARA DÖNÜŞTÜRDÜ.



Üç Peynirli Kabak Ruloları

4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA (HAZIRLIK)

Malzemeler

İç harç için

- 100 gram Ezine keçi peyniri
- 100 gram tuzsuz taze lor peyniri
- 100 gram rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 adet yumurta
- Birer tutam karabiber ve pul biber

Kabak için

- 3 adet büyük kabak (ince dilimlenmiş)
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Birer tutam karabiber ve pul biber

Sos için: 1 su bardağı ev yapımı domates sos

Servis için: Taze fesleğen ve bir tutam tuz

Yapılışı

1. Kabak için dilimlenmiş kabağı pişirme kağıdı serili fırın tepsisine yan yana dizin. Üzerlerine zeytinyağı sürün. Karabiber ve pul biber serpiştirerek tatlandırın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, orta rafta 10 dakika, yumuşayana kadar pişirin.

2. İç harç için Ezine keçi peyniri, lor peyniri ve rendelenmiş kaşar peynirini bir kapta karıştırın. Yumurtayı ekleyip pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar karıştırın.

3. Fırından çıkan kabak dilimlerini oda sıcaklığına gelene kadar dinlendirin. Hazırladığınız peynirli harcı kabak dilimlerinin üzerine paylaştırın ve rulo şeklinde sarın.

4. Fırın kabının tabanına domates sosu yayın. Kabak rulolarını dik şekilde yerleştirin.

5. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, orta rafta 15–20 dakika pişirin.

6. Fırından çıkan kabak rulolarını birkaç dakika dinlendirin. Üzerine taze fesleğen ekleyin ve sıcak servis yapın.

Bu yemeği kapalı kapta buzdolabında 1 gün saklayabilirsiniz.


SIFIR ATIK
KABAK LAZANYA
TARİF
SYF 18




MİSKET
KÖFTELİ
KABAK SANDALI
TARİF
SYF 18





Sıfır Atık Kabak Lazanya

6 KİŞİLİK | 40 DAKİKA
Malzemeler
Yumurta sosu için
- 2 adet yumurta
- İki tutam rendelenmiş muskat
- 1 su bardağı yoğurt
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Makarnalı karışım için: 1/3 paket haşlanmış makarna

Katları için
- 1 su bardağı domates sos
- 4 adet siyah kabak (ince dilimlenmiş)
- 250 gram beyaz peynir

Üzeri için: Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Servis için: Taze fesleğen, tane karabiber ve bir tutam tuz

Yapılışı
1. Yumurta sosu için yumurtaları, muskat rendesini, yoğurdu ve zeytinyağını bir kapta çırpın.
2. Haşlanmış makarnayı bu sosla iyice karıştırın ve karışımı iki eşit parçaya bölün.
3. Fırın kabına makarnanın yarısını yayın. Üzerine domates sosunun yarısını gezdirin.
4. Kabak dilimlerinin yarısını dizin ve beyaz peynirin yarısını ufalayarak serpiştirin.
5. Kalan makarnayı üzerine yayın. Domates sosunun kalanını ekleyin ve beyaz peyniri yerleştirin.
6. Üzerini kalan kabak dilimleriyle kapatın.
7. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, orta rafta 25–30 dakika, üzeri kızarana kadar pişirin.
8. Fırından çıkan yemeği 5 dakika dinlendirin. Üzerine taze fesleğen ve tane karabiber serpiştirin. Sıcak olarak servis yapın.



Misket Köfteli Kabak Sandalı

4 KİŞİLİK | 40 DAKİKA
Malzemeler
- 2 adet büyük boy kabak
- 20–24 adet misket köfte
- 1 su bardağı domates sos
- 1 avuç kiraz domates

Köfte için
- 400 gram dana kıyma
- 1 adet yumurta
- 1 diş sarımsak (rendelenmiş)
- 1 yemek kaşığı kıyılmış yeşillik
- 1–2 yemek kaşığı galeta unu
- Köfteyi kızartmak için: 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı

Sos için
- 4–5 adet domates (rendelenmiş)
- 1 diş sarımsak (rendelenmiş)
- 2 dal taze soğan

Üzeri için
- 200 gram rendelenmiş kaşar peyniri
- 100 gram rendelenmiş parmesan peyniri

Servis için: Taze fesleğen ve bir tutam tuz

Yapılışı
1. Köfte için kıyma, yumurta, sarımsak, yeşillik ve galeta ununu yoğurun. Küçük parçalar koparıp misket köfteler hazırlayın.
2. Köfteleri tavada az yağ ile hafifçe kızartarak ön pişirme yapın.
3. Sos için domates, sarımsak ve taze soğanı tencerede orta ateşte kıvam alana kadar pişirin.
4. Kabakları boyuna ikiye kesin ve içlerini oyarak sandal formu verin.
5. Kabakları fırın kabına alın ve önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika pişirin.
6. Kabakların içine köfteleri yerleştirin ve üzerine sosu dökün.
7. Tekrar fırına vererek 15 dakika pişirin.
8. Üzerine kaşar ve parmesan peynirini serpin, kiraz domatesleri ekleyin.
9. Peynirler eriyip kızarana kadar yeniden fırınlayın.
10. Fırından çıkan yemeği kısa süre dinlendirin ve taze fesleğen ile süsleyin. Sıcak olarak servis yapın.



Kurdele Kabaklı Schnitzel

4 KİŞİLİK | 40 DAKİKA

Malzemeler

Tavuk için

- 4 adet panelenmiş tavuk göğsü
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Sebzeler için

- 2 adet büyük boy kabak
- 1 adet orta boy havuç
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım çay kaşığı toz zencefil

Salata için

- Yarımşar bağ roka ve nane
- Yarım limonunun suyu
- 1-2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

Servis için: Dereotu, taze fesleğen, limon dilimleri ve bir tutam tuz

Yapılışı

1. Tavuk için tavuk göğüslerini tavada zeytinyağı ile orta ateşte, her iki yüzü altın rengi olana kadar kızartın.

2. Sebzeler için kabak ve havucu sebze soyacağı yardımıyla ince, uzun şeritler halinde dilimleyin.

3. Sebzeleri fırın tepsisine alın. Üzerine zeytinyağı ve toz zencefil gezdirip karıştırın.

4. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, orta rafta 8–10 dakika, hafif yumuşayana kadar pişirin. Formlarını kaybetmemelerine dikkat edin.

5. Salata için roka ve nanеyi geniş bir kapta karıştırın. Limon suyu ve zeytinyağı ekleyerek harmanlayın.

6. Salatayı servis tabağına yayın. Üzerine tavukları yerleştirin.

7. Fırından çıkan sebzeleri kurdele formunu koruyacak şekilde tabağa ekleyin.

8. Üzerini dereotu, fesleğen ve limon dilimleriyle tamamlayarak ılık olarak servis yapın.


KABAKLI
MİDYE BÖREK
TARİF
SYF 24





22 Sofra | Mayıs-Haziran 2026


GİRİT KABAKLI
NAAN PİDE
TARİF
SYF 24



Kabaklı Midye Börek

12 ADET | 40 DAKİKA
Malzemeler
İç harç için
- 2 adet kabak
- 1 adet haşlanmış patates
- 2 diş sarımsak (rendelenmiş)
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım bağ dereotu
- 10 adet ceviz içi
- Birer tutam karabiber ve toz kırmızı biber
- Yeteri kadar tuz

Yufka için
- 2 adet yufka
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı
1. Kabakları ve haşlanmış patatesi küçük küpler halinde kesin.
2. Tavada zeytinyağı ile birlikte sarımsağı da ekleyerek sebzeleri soteleyin.
3. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Ardından dereotu ve dövülmüş cevizi ekleyip karıştırın. Baharatları ve tuzu ayarlayın.
4. Yufkaları üst üste koyun ve her birini 6 eşit üçgen parçaya kesin. Toplamda 12 parça elde edin.
5. Üçgenlerin üzerine fırça yardımıyla zeytinyağı sürün.
6. Her parçayı ortasından tutup hafifçe çevirerek kıvrım oluşturun.
7. Ortasına iç harçtan yerleştirin ve uç kısımları kapatarak midye formu verin.
8. Börekleri ters çevirip tepsiye dizin ve üzerlerine zeytinyağı sürün.
9. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, altın rengi alana kadar 25–30 dakika pişirin.
10. Fırından çıkan börekleri 5 dakika dinlendirin. Dilediğiniz gibi süsleyin. Sıcak olarak servis yapın.



Girit Kabaklı Naan Pide

6 KİŞİLİK | 40 DAKİKA
Malzemeler
Hamur için
- 2 su bardağı un
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 paket kabartma tozu

Sos için
- 3 adet domates (rendelenmiş)
- 1 diş sarımsak (rendelenmiş)

Üzeri için
- 200 gram beyaz peynir
- 4 adet Girit kabağı
- 2 yemek kaşığı siyah zeytin
- 3–4 adet kuru domates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Servis için: Taze fesleğen ve bir tutam tuz

Yapılışı
1. Hamur için un, yoğurt, zeytinyağı ve kabartma tozunu bir kapta birleştirerek yumuşak kıvamlı bir hamur yoğurun.
2. Hamurun üzerini kapatın ve oda sıcaklığında 45–50 dakika dinlendirin.
3. Sos için rendelenmiş domates ve sarımsağı küçük bir tencerede orta ateşte pişirerek sos kıvamına getirin. Soğumaya bırakın.
4. Dinlenen hamuru pişirme kağıdı serili tepsiye alın ve elinizle bastırarak genişletin.
5. Soğuyan sosu hamurun üzerine yayın.
6. Üzeri için beyaz peyniri ufalayarak serpiştirin.
7. Kabakları boyuna ikiye kesin ve hafif bastırarak yerleştirin.
8. Zeytin ve kuru domatesleri hamurun üzerine dağıtın. Kabakların üzerine zeytinyağı gezdirin.
9. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, orta rafta 25–30 dakika pişirin.
10. Fırından çıkan pideyi birkaç dakika dinlendirin. Üzerine taze fesleğen ilave edin ve servis yapın.

Köz Biberli Nohutlu Izgara Kabak

4 KİŞİLİK I 45 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı nohut (geceden ıslatılmış)
- 2 adet kırmızıbiber
- 1 adet büyük kabak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Sos için

- 3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı kıyılmış dereotu
- Yarım çay kaşığı sarımsak tozu
- Bir tutam tuz

Yapılışı

1. Nohudu düdüklü tencerede yaklaşık 30 dakika haşlayın ve süzün.
2. Kırmızıbiberleri közleyin. Kabuklarını soyup şeritler halinde doğrayın.
3. Kabağı ince halkalar halinde dilimleyin.
4. Izgara veya döküm tavayı ısıtın. Zeytinyağı ekleyip kabak dilimlerini her iki yüzü kızarana kadar pişirin.
5. Sos için zeytinyağı, limon suyu, dereotu ve sarımsak tozunu karıştırın.
6. Haşlanmış nohut, közlenmiş biber ve ızgara kabakları geniş bir kapta sosla harmanlayın.
7. Servis tabağına alın ve ılık olarak servis yapın.



Limonlu Kabaklı Kek

6–8 KİŞİLİK | 40 DAKİKA

Malzemeler

Kek harcı için

- 2 adet yumurta
- 1.5 çay bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı + 2 yemek kaşığı toz şeker
- 2.5 yemek kaşığı yoğurt
- 1 su bardağı rendelenmiş kabak (suyu sıkılmış)
- 1 yemek kaşığı limon kabuğu rendesi
- 1.5 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu

Glazür için

- 1 su bardağı pudra şekeri
- 3–4 yemek kaşığı süt

Servis için: Küçük boy Girit kabağı, çilek, taze nane ve bir tutam tuz

Yapılışı

1. Yumurta, zeytinyağı ve toz şekeri geniş bir karıştırma kabına alın. Mikser ile 2–3 dakika çırparak karışımın açık renkli ve pürüzsüz bir kıvam almasını sağlayın.

2. Yoğurdu ekleyin ve karışım tamamen homojen olana kadar çırpmaya devam edin.

3. Rendelenmiş kabağın suyunu iyice sıkın. Kabağı karışıma ekleyin ve spatula ile karıştırarak yedirin.

4. Limon kabuğu rendesini ilave edin ve kısa süre karıştırın.

5. Un ve kabartma tozunu birlikte eleyin. Karışıma ekleyip spatula ile alttan üste doğru karıştırarak homojen bir kek harcı elde edin.

6. Harcı yağlanmış ya da pişirme kağıdı serilmiş 20–22 cm çapında yuvarlak kek kalıbına aktarın ve yüzeyini düzeltin.

7. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, orta rafta yaklaşık 25 dakika kontrollü pişirin. Kürdan ile kontrol edin.

8. Pudra şekeri ve sütü bir kapta çırparak akışkan kıvamlı bir glazür hazırlayın.

9. Fırından çıkan keki 10 dakika kalıpta dinlendirin, ardından tel rafta soğutun. Üzerine glazürü gezdirin.

10. Taze meyveler ve nane ile süsleyip servis yapın.




IKEA ile her evin
bir şefi var!
© Inter IKEA Systems B.V. 2025
IKEA



İnci Bak
@inciminci

Asma Yaprağını Bir de Böyle Deneyin!

İNCİ BAK, ASMA YAPRAĞININ EN TAZECİK ZAMANINDA ONU SADECE SARMAYLA SINIRLAMADI; PİLAVDAN MÜCVERE UZANAN YARATICI TARİFLERLE YENİDEN YORUMLADI. ASMA YAPRAKLI HER TARİFTE ŞAŞIRTICI BİR LEZZET DENGESİ YAKALAYAN İNCİ BAK, MUTFAĞA TAZE BİR BAKIŞ AÇICI DA KAZANDIRDI.

UĞUR TOPÇUOĞLU

Asma Yapraklı Pilav

4 KİŞİLİK | 20 DAKİKA

Malzemeler

- 10-12 adet taze asma yaprağı (ince kıyılmış)
- 1 su bardağı pilavlık pirinç
- 1 çay kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet soğan (ince doğranmış)
- 2 adet domates (küp doğranmış)
- 2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 1.5 su bardağı sıcak su
- 1 çay bardağı kuş üzümü (suda bekletilmiş)
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

1. Pirinci, limon suyu ve tuz ilave edilmiş 4 su bardağı ılık suda 20 dakika bekletin. Ardından bol suyla yıkayıp süzün.
2. Zeytinyağı ve tereyağını pilav tenceresinde ısıtın. Soğanı ilave edin ve yumuşayana kadar kavurun.
3. Domatesi ve sarımsağı ekleyin. 3-4 dakika pişirerek aromaların açığa çıkmasını sağlayın.
4. Süzdüğünüz pirinci ve ince kıyılmış asma yapraklarını katın. Kısık ateşte 5 dakika kavurun.
5. Sıcak suyu ve kuş üzümünü ilave edin.
6. Yüksek ateşte birkaç taşım kaynatın. Ardından kapağını kapatın ve kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.
7. Ocağı kapattıktan sonra 10 dakika dinlendirin. Karıştırdıktan sonra servis yapın.



Tokat Usulü Bat

6 KİŞİLİK | 20 DAKİKA

Malzemeler

- 30-40 adet haşlanmış asma yaprağı
- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 çay bardağı ince bulgur
- Birer adet soğan, domates ve sivri biber
- 4-5 dal taze soğan
- Yarımşar demet maydanoz ve dereotu
- 1 çay bardağı ceviz içi
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 2 su bardağı su
- Yarım limonun suyu
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- Birer çay kaşığı tuz, karabiber, kuru nane, sumak, pul biber

Yapılışı

1. Yeşil mercimeği tencereye alın. Üzerini geçecek kadar su ekleyerek haşlayın.

2. Mercimekler yumuşadığında ince bulguru üzerine serpin. Tencerenin kapağını kapatın ve ocaktan alın. 10 dakika dinlendirin.

3. Soğanı, domatesi, sivri biberi ve taze soğanı ince doğrayın. Maydanoz, dereotu ve cevizi de kıyın.

4. Ayrı bir kapta domates salçası, biber salçası, su, limon suyu ve nar ekşisini karıştırarak sosu hazırlayın.

5. Sosu bulgurlu mercimeğin üzerine dökün ve spatula ile karıştırın.

6. Doğranmış sebzeleri, yeşillikleri, cevizi ve baharatları ilave edin. Karışımı homojen olana kadar harmanlayın.

7. Haşlanmış asma yaprakları ile birlikte servis yapın. Yaprağın içine bir kaşık harç alarak sarıp tüketin.



Mısır Unlu Asma Yaprağı Mücver

4 KİŞİLİK | 20 DAKİKA

Malzemeler

- 20 adet asma yaprağı (çok ince kıyılmış)
- 1 adet büyük boy kabak
- 1 çay bardağı yoğurt (suyu süzülmüş)
- 2 adet yumurta
- 1.5 çay bardağı mısır unu
- 100 gram süzme peynir
- Birer yemek kaşığı dereotu ve maydanoz (kıyılmış)
- 3 dal taze soğan (ince kıyılmış)
- Tuz, karabiber, toz kırmızıbiber

Tavayı yağlamak için: Zeytinyağı

Yapılışı

1. Kabağı rendeleyin ve suyunu iyice sıkın. Asma yapraklarını yıkayıp süzdükten sonra çok ince doğrayın.
2. Yoğurt, yumurta, mısır unu ve süzme peyniri kabağa alın ve karıştırın.
3. Kıyılmış yeşillikleri ve taze soğanı ilave edin. Baharatları ekleyerek harcı homojen olana kadar karıştırın.
4. Geniş bir tavada zeytinyağını ısıtın. Harçtan birer kaşık alarak tavaya bırakın ve üzerlerini düzeltin.
5. Orta ateşte iki tarafını da kızarana kadar pişirin.
6. Sıcak olarak servis yapın.



Yırtma

4 KİŞİLİK | 30–40 DAKİKA

Malzemeler

- 20-30 adet taze asma yaprağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet büyük boy soğan (ince kıyılmış)
- 150 gram dana veya kuzu kıyma
- 2 adet büyük boy domates (küp doğranmış)
- 2-3 adet sivri biber (ince doğranmış)
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 çay bardağı pilavlık iri bulgur
- Yeteri kadar sıcak su
- Tuz, karabiber, pul biber

Servis için: Sarımsaklı yoğurt

Yapılışı

1. Asma yapraklarını yıkayıp süzdükten sonra elinizle iri parçalar halinde koparın.
2. Tencerede tereyağı ve zeytinyağını ısıtın. Soğanı ilave edin ve yumuşayana kadar kavurun.
3. Kıymayı ekleyin. Rengi dönene kadar kavurmaya devam edin.
4. Domates, sivri biber ve biber salçasını ilave edin. Birkaç dakika pişirin.
5. Parçalanmış asma yapraklarını ekleyin ve 5 dakika daha kavurun.
6. Bulguru, tuzu ve baharatları katın. Üzerini iki parmak geçecek kadar sıcak su ekleyin.
7. Kaynamaya başladığında kapağını kapatın ve kısık ateşte 20 dakika pişirin.
8. Dinlendirdikten sonra sarımsaklı yoğurt ile birlikte servis yapın.


STAR ALLIANCE
MİSAFİRPERVERLİKLE BULUŞUN
Güler yüzlü kabin ekibimiz her an hizmetinizde.
TURKISH AIRLINES
Ürün ve hizmetler, uçuşun süresine ve uçağın modeline göre değişiklik gösterebilir.



İnci Bak
@inciminci

Bayram Sofrasına Bahar Dokunuşu

KLASİK BAYRAM LEZZETLERİ BU KEZ DAHA HAFİF, DENGELİ VE YARATICI YORUMLARLA SOFRALARIMIZA GELİYOR. İNCİ BAK'IN DOKUNUŞLARI İLE ŞEKİLLENEN BU TARİFLER, GELENEKSEL TARAFLARINI KORURKEN MODERN DOKUNUŞLARLA BAYRAM MASALARINA YEPYENİ BİR SOLUK, YEPYENİ TATLAR GETİRİYOR.

UĞUR TOPÇUOĞLU



Isırgan Otu Çorbası

4 KİŞİLİK | 25–30 DAKİKA (HAZIRLAMA)

Malzemeler

- 1 demet ısırgan otu
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 adet soğan (ince doğranmış)
- 1 adet patates (küçük küp doğranmış)
- 10–12 su bardağı su (et veya tavuk suyu)
- Yarım su bardağı ince bulgur
- 1 kase haşlanmış renkli fasulye karışımı (barbunya, kırmızı fasülye)
- Tuz, karabiber, toz kırmızıbiber

Yapılışı

1. Isırgan otlarını eldivenle temizleyin. Sirkeli suda 10 dakika bekletin, birkaç kez yıkayın. Üzerine kaynar su dökün, 5 dakika bekletin. Süzüp ince kıyın.

2. Tereyağı ve zeytinyağını ısıtın. Soğanı ekleyin, pembeleşene kadar kavurun. Patatesi katın, 2-3 dakika çevirin.

3. Isırgan otlarını ekleyin, 2 dakika karıştırın.

4. Suyunu ilave edin, kaynamaya bırakın.

5. Bulgur ve fasulyeleri ekleyin. Tuz ve baharatları katın. 10 dakika pişirin ve servis yapın.

Sofra Sırları

*Isırgan otu kısa süre haşlarsa rengini ve besin değerini daha iyi korur.

*Çorbanın kıvamı koyu gelirse az miktarda sıcak su ile açabilirsiniz.

Pesto Soslu Zeytinyağlı Enginar

3–4 KİŞİLİK | 40–45 DAKİKA

Malzemeler

- 7 adet temizlenmiş taze sakız enginar
- Yarım çay bardağı pirinç
- 1 tatlı kaşığı limonun rendelenmiş kabuğu
- 1 su bardağı portakal suyu
- 1 adet limonun suyu
- 1–2 çay bardağı su
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 3–4 dal taze soğan (beyaz kısmı, ince doğranmış)
- 1 yemek kaşığı ev yapımı pesto sos
- 1–2 dal dereotu (kıyılmış)
- 1–2 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Enginarları tencereye yerleştirin. Pirinç, limon kabuğu ve tuzu serpin.
2. Portakal suyu ve limon suyunu ekleyin. Üzerine suyu ilave edin.
3. Zeytinyağını gezdirin. Kaynatın, ardından kısık ateşte pişirin.
4. 15 dakika sonra taze soğanı katın, 5 dakika daha pişirin.
5. Enginarları servis tabağına alın.
6. Sosa pestoyu ekleyin, kısa süre ısıtın.
7. Sosu üzerine gezdirin, dereotu serpip servis yapın.

Pesto Sos

Ev yapımı pesto sos için 2 büyük demet fesleğen, 3 yemek kaşığı tepeleme rendelenmiş parmesan peyniri, 3 yemek kaşığı dolmalık fıstık, yarım limon suyu, yarım çay bardağından biraz fazla zeytinyağı, 2 diş sarımsak ve bir tutam tuzu havanda iyice dövün ve sosunuz hazır. Vaktiniz dar ise blender'de çekin.

Kuzu Etli Volovan

4 KİŞİLİK | 30–45 DAKİKA

Malzemeler

- 300 gram kuşbaşı kuzu eti
- 1 adet soğan (ince kıyılmış)
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 10–12 adet mantar (dörde bölünmüş)
- 10–12 adet arpacık soğan (ince kıyılmış)
- 2 adet domates (küp doğranmış)
- 8 adet milföy hamuru
- 1 adet yumurta
- Birer çay kaşığı kimyon ve tuz

Yapılışı

1. Tencereyi ısıtın. Eti ekleyin, suyunu salıp çekene kadar pişirin.
2. Soğanı ve tereyağının yarısını katın, kavurun.
3. Arpacık soğan ve domatesi ekleyin, 10 dakika pişirin.
4. Mantarı katın, kapağı kapalı 15 dakika pişirin.
5. Tuz, kimyon ve kalan tereyağını ilave edin, suyunu çektirip ocaktan alın.
6. Milföyleri keserek çerçeve oluşturun.
7. Taban milföye yumurta akı sürün, çerçeveyi yerleştirin.
8. Ortalarını delin, üzerlerine yumurta sarısı sürün.
9. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında hafif kızarana kadar pişirin. İçlerine harcı doldurup kısa süre ıstıp servis yapın.

Sofra Sırları

*Eti yüksek ısıda mühürlemek lezzetini içerinde tutar.
*Milföyün ortasına çatal batırmak kontrolsüz kabarmayı önler.



Şeftalili Pavlova

6 KİŞİLİK | 30 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet şeftali
- 6 adet yumurta akı (oda sıcaklığında)
- 1.5 su bardağı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- 200 gram krema (soğuk)
- 150 gram pudra şekeri
- 1 yemek kaşığı labne peyniri (isteğe bağlı)
- 1 yemek kaşığı toz şeker

Yapılışı

1. Fırını 130 dereceye ayarlayın ve ısıtmaya başlayın. Şeftalileri kabuklarını soymadan ince dilimler halinde kesin. Küçük bir sos tenceresine alın, üzerine 1 yemek kaşığı toz şekeri serpin. Kısık ateşte, meyveler suyunu salıp hafif koyulaşana kadar 8-10 dakika pişirin. Ocaktan alın ve tamamen soğumaya bırakın.

2. Yumurta aklarını temiz ve tamamen kuru bir çırpma kabına alın. Mikserle orta hızda köpük oluşana kadar çırpın.

3. Köpük oluşmaya başladığında kalan toz şekeri 2-3 aşamada ekleyin. Her eklemeden sonra çırpmaya devam edin. Karışım parlak, yoğun ve kabı ters çevirdiğinizde akmayacak kıvama gelmeli.

4. Mısır nişastasını eleyerek karışıma katın. Elma sirkesini ilave edin ve düşük hızda kısa süre karıştırın. Bu aşama pavlova'nın dışının çıtır, içinin yumuşak kalmasını sağlar.

5. Hazırladığınız karışımı yağlı kağıt serili fırın tepsisine alın. Spatula yardımıyla yuvarlak form verin ve ortasını hafif çukur olacak şekilde düzeltin. Bu alan kremayı tutmak için gereklidir.

6. Tepsiyi fırına yerleştirin. Fırın sıcaklığını 100 dereceye düşürün ve pavlova'yı yaklaşık 2 saat pişirin. Pişirme sırasında fırın kapağını açmayın.

7. Süre sonunda fırının kapağını 3-4 cm aralayın ve pavlova'yı fırın içinde 1 saat dinlendirin. Bu adım çatlamayı azaltır ve iç dokunun dengelenmesini sağlar.

8. Kremayı ve pudra şekerini soğuk bir kapta mikserle koyu ve pürüzsüz kıvam alana kadar çırpın. Daha düzgün bir yapı için isteğe bağlı olarak labne peynirini ekleyip kısa süre daha çırpın.

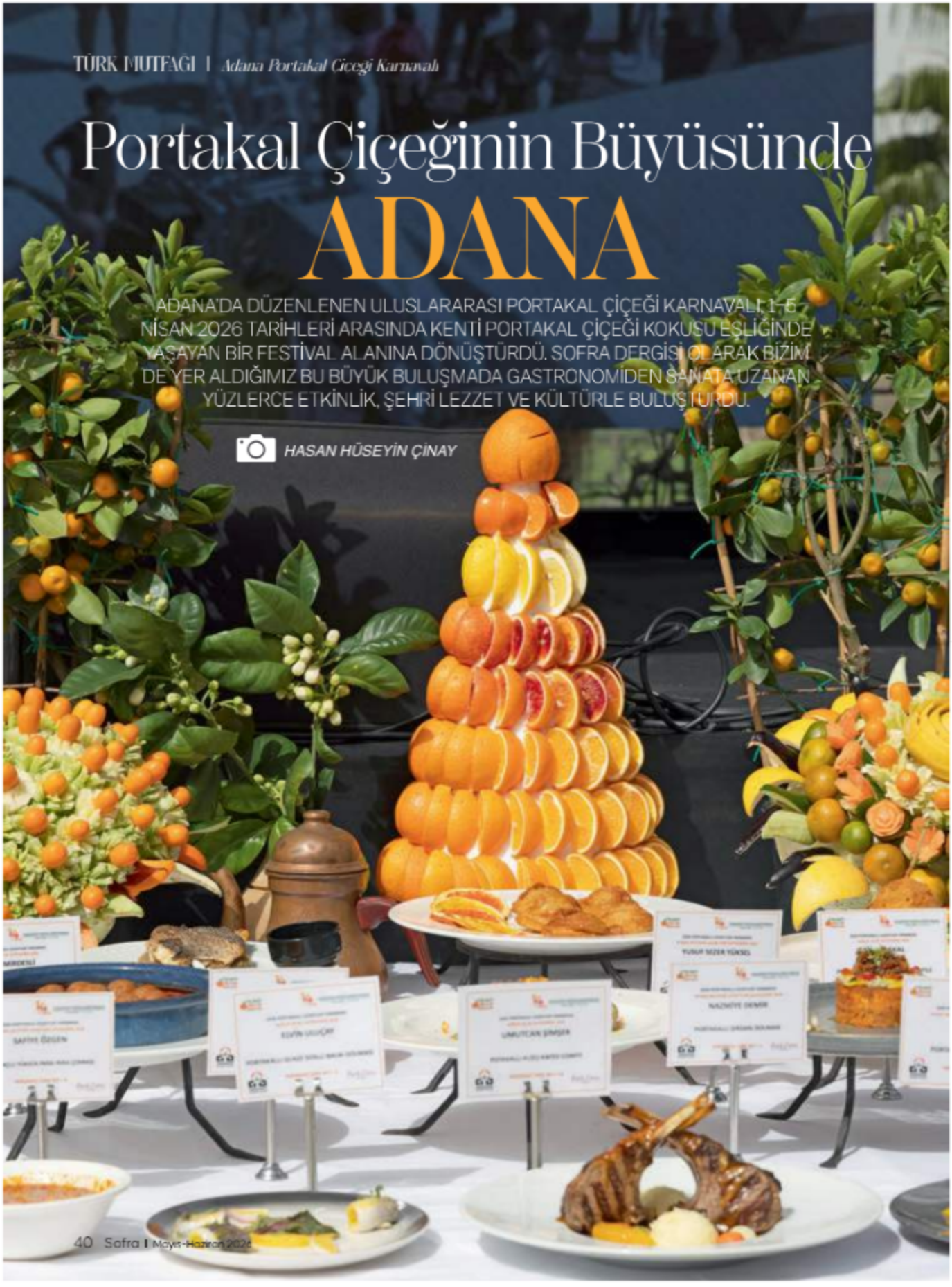
9. Pavlova tamamen soğuduğunda servis tabağına alın. Ortasındaki çukura önce kremayı yayın, ardından şeftaliyi suyuyla birlikte yerleştirin. Bekletmeden servis yapın.


ETİN YOLCULUĞU
gurme
SOFRALARDA
YENİ ÜRÜNLER VE YENİLENEN PAKETLERİYLE
GURME LEZZETLER ŞİMDİ TÜM MAĞAZALARIMIZ
VE ONLINE MARKETİMİZDE.
AMASYA
gurme
DANA KABURGA
AMASYA
gurme
İTALYAN SALAM
AMASYA
gurme
KARA BİBERLİ
DANA ROASTBEEF
AMASYA
ET ÜRÜNLERİ
Ekur Et Entegre San. ve Tic. A.Ş., Amasya Et Ürünleri markasının ve ambleminin tek hak sahibidir.

Portakal Çiçeğinin Büyüsünde ADANA

ADANA'DA DÜZENLENEN ULUSLARARASI PORTAKAL ÇİÇEĞİ KARNAVALI, 1-5 NİSAN 2026 TARİHLERİ ARASINDA KENTİ PORTAKAL ÇİÇEĞİ KOKUSU EŞLİĞİNDE YAŞAYAN BİR FESTİVAL ALANINA DÖNÜŞTÜRDÜ. SOFRA DERGİSİ OLARAK BİZİM DE YER ALDIĞIMIZ BU BÜYÜK BULUŞMADA GASTRONOMİDEN SANATA UZANAN YÜZLERCE ETKİNLİK, ŞEHRİ LEZZET VE KÜLTÜRLE BULUŞTURDU.

HASAN HÜSEYİN ÇİNAY





Adana, nisan ayının gelişiyle birlikte yine kendine özgü o tanıdık kokuya büründü. Portakal çiçeğinin yaydığı bu kokuya eşlik eden coşku, bu yıl 14'üncü kez düzenlenen Uluslararası Portakal Çiçeği Karnavalı ile zirveye ulaştı. Türkiye'nin ilk ve tek şehir karnavalı olma özelliğini taşıyan organizasyon, 1–5 Nisan 2026 tarihleri arasında bir milyonu aşkın ziyaretçiyi ağırlayarak kenti baştan sona yaşayan bir festival alanına dönüştürdü.

Sanattan spora, gastronomiden kültürel mirasa uzanan 200'ün üzerinde etkinlik, Adana'nın çok katmanlı bir deneyim alanı sunduğunu bir kez daha gözler önüne serdi. Günün erken saatlerinde başlayıp gece yarılarına kadar süren program, kentin ritmini alışılmış sınırların dışına taşıdı.

KORTEJLE ZİRVEYE ULAŞAN COŞKU

Karnavalın simgesi haline gelen kostümlü kortej geçişi, bu yıl da en dikkat çekici anlardan biri oldu. 4 Nisan 2026 Cumartesi günü gerçekleşen yürüyüşte, aylar öncesinden hazırlanan yaratıcı ve renkli kostümler Adana sokaklarını adeta açık hava sahnesine dönüştürdü. On binlerce kişi korteje eşlik etti. Balkonlardan alkışlarla katılan Adanalılarla birlikte şehirde hayat kısa süreliğine durdu ve yerini ortak bir neşeye bıraktı.

ŞEHRİN RİTMİ HİÇ DÜŞMEDİ

Beş gün boyunca Merkez Park ve Atatürk Park'ında kurulan sahnelerde konserler düzenlendi. Popüler isimlerin sahne aldığı programda özellikle Derya Uluğ'un performansı yoğun ilgi gördü. Adana Müzesi ve Çırçır Kültür Merkezi'nde gerçekleştirilen sergiler, söyleşiler ve atölyeler ise karnavalın kültürel derinliğini güçlendirdi.

NARENCİYENİN SOFRADAKİ YÜKSELİŞİ

Karnavalın gastronomi ayağı her zamanki gibi çok güçlüydü. Adana mutfağının zenginliği, narenciye temasıyla yeniden yorumlandı. Amatör ve profesyonel şeflerin katıldığı yarışmalarda turunç ve portakal farklı tekniklerle tabaklara taşındı. Tatlı kategorisi jüri koltuğunda gastronomi dünyasının önemli isimleri yer aldı. İşletmeci Melih Demirel ile Gazeteci-Yazar Mehmet Yılmaz, Gastronomi Yazarı Günseli Özen, Eğitmen Şef Marc Pauquet ve Sofra Dergisi Genel Yayın Yönetmeni Esra Eskikan Sinanoğlu'nun da aralarında bulunduğu jüri üyeleri, değerlendirmelerini sunum, yaratıcılık, koku ve kıvam gibi kriterler üzerinden yaptı.

Yarışma sonucunda genç şef kategorisinde Kuzeyhan Şahin, sıcak-soğuk yemek kategorisinde Esra Tekin ve Adana mutfağı kategorisinde Şeyda Tuğal birincilik ödüllerinin sahibi oldular.

Festivalin mimarı Ali Haydar Bozkurt'un vizyonuyla hayata geçen organizasyon, gastronomi ve üretimi bir araya getirirken; yarışmaların tüm sürecine katkı sunan Tayyar Zaimoğlu'nun emeğiyle organizasyon daha da güç kazandı.

SOFRA DERGİSİ SAHADAYDI

Karnaval alanında kurulan standlar, ziyaretçiler için gastronomi dünyasıyla





Soldan sağa: Şef Ali Can Sabuncuoğ ve Sofra Dergisi Genel Yayın Yönetmeni Esra Sinanoğlu



doğrudan temas kurma imkânı sundu. Sofra Dergisi ise Şef Ali Can Sabunsoy ile birlikte kurduğu standda bu deneyimin bir parçası oldu. Şefin hazırladığı fellah köftesi, sarma ve içli köfte ikramları yoğun ilgi gördü. Bu alan, tatların paylaşıldığı ve mutfak kültürünün sohbetle aktarıldığı bir buluşma noktasına dönüştü.



Soldan sağa: Eğitmen Şef Francesco Di Marzio, Yönetici Eğitmen Şef Erich P. Ruppen, Sofra Dergisi Genel Yayın Yönetmeni Esra Sinanoğlu, Eğitmen Şef Marc Pauquet, Le Cordon Blue Türkiye Direktörü Defne Tüysüzoğlu

GELECEĞE UZANAN BİR FESTİVAL

Portakal Çiçeği Karnavalı, odağını geleceğe de yöneltiyor. Festival kapsamında çocuklar için felsefeden baleye, dramadan resime uzanan sanat eğitimleri ve tematik oyun alanları oluşturuldu. Bu yaklaşım, gastronomiyi ve kültürü nesiller arası bir aktarım alanı olarak konumlandırdı. Adana Valisi Mustafa Yavuz, bu ölçekte bir organizasyonun kentin marka değeri açısından önem taşıdığını vurguladı. Mustafa Yavuz, belediyelere sokaklara daha fazla turunç ve narenciye ağacı dikilmesi yönünde çağrıda bulundu. Bu öneri, festivalin kent yaşamına kalıcı bir iz bırakması açısından dikkat çekiciydi.



Soldan sağa: Ali Haydar Bozkurt, Ayşe Arman, Esra Sinanoğlu





Yaygar Zaimoğlu

ŞEHRİN TADI HAFIZADA KALDI

Portakal çiçeğinin o tanıdık ve sarmalayıcı kokusu yavaş yavaş sokaklardan çekilirken, geride yalnızca bir mevsimin değil, duyulara kazınan güçlü bir hatıranın izi kaldı. Beş gün boyunca kentin dört bir yanında kurulan sofralar, paylaşılan hikâyeler ve sokaklara yayılan o canlı ritim, Adana'nın belleğinde silinmeyecek bir iz bıraktı. Her köşe başında yükselen sesler, tencerelerden taşan kokular ve aynı masa etrafında buluşan farklı hayatlar, şehrin kendine özgü anlatısını yeniden kurdu. Karnaval süresince gastronomi yalnızca bir lezzet deneyimi sunmakla kalmadı, aynı zamanda kentin ruhunu görünür kılan güçlü bir dile dönüştü. Sokakla mutfak arasındaki sınırlar inceldi, gelenekle güncel olan iç içe geçti. Yerel üreticiden şefe, esnaftan ziyaretçiye uzanan bu geniş akış, Adana'nın mutfak kültürünü yaşayan ve paylaşan bir hafıza alanına dönüştürdü. Geride kalan ise yalnızca tüketilen tabaklar ya da dağılan kalabalıklar değil; birlikte geçirilen zamanın, kurulan bağların ve aynı duyguda buluşmanın yarattığı o derin etki oldu. Karnaval, gastronominin bir şehri anlatma, hatta yeniden yazma gücünü bir kez daha güçlü biçimde gözler önüne serdi.



Turunç Ekşili Analı Kızlı

6–8 KİŞİLİK | 40 DAKİKA

Malzemeler

Anası için

- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 2 adet soğan
- 200 gram yağlı dana kıyma
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- Birer tatlı kaşığı kimyon ve karabiber
- Yeteri kadar tuz

Köfte için

- 2 su bardağı köftelik esmer bulgur
- 1 çay bardağı buğday
- 80 gram dövülmüş dana eti
- 1 çay bardağı un
- 1 çay kaşığı tuz

Salçalı sos için

- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet soğan
- 250 gram kuşbaşı et
- 2 yemek kaşığı biber salçası
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 litre kemik suyu
- 1 litre sıcak su
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 çay bardağı turunç suyu

Yapılışı

1. Anası için yapışmaz yüzeyli geniş bir tavayı ocağa alın. Tereyağını ekleyip orta ateşte eritin. Yemeklik doğranmış soğanları ilave edin. Soğanlar yumuşayıp hafif pembeleşene kadar 5–6 dakika kavurun. Kıymayı ekleyin. Topaklanmaması için spatula ile ezerek karıştırın. Kıyma suyunu salıp tamamen çekene kadar kavurmaya devam edin.

2. Biber salçasını ekleyin ve kokusu çıkana kadar 1–2 dakika daha kavurun. Kimyon, karabiber ve tuzu ilave edin. Karıştırıp ocaktan alın. İç harcı geniş bir tabağa alarak hızlı soğumasını sağlayın.

3. Köftesi için bulguru geniş ve derin bir yoğurma kabına alın. Üzerine buğday ve tuzu ekleyin. Üzerini hafif geçecek kadar ılık su ilave edin. Kabın üzerini kapatıp 10–15 dakika dinlendirin.

4. Şişen bulgurlu karışıma dövülmüş eti ve unu ekleyin. Elinizi ara ara ıslatarak yoğurmaya başlayın. Yaklaşık 10 dakika yoğurarak macun kıvamında, çatlamayan ve ele yapışmayan bir hamur elde edin.

5. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Avucunuzu hafif ıslatarak parçayı açın ve baş parmağınızla ortasını çukurlaştırın. İçine hazırladığınız kıymalı harçtan koyun. Kenarlarını dikkatlice kapatıp yuvarlayarak düzgün bir top haline getirin. Kurumaması için üzerini nemli bir bezle örtün.

6. Salçalı sos için geniş ve derin bir tencereyi ocağa alın. Tereyağını ekleyip eritin. Yemeklik doğranmış soğanı ilave edin ve yumuşayana kadar kavurun. Kuşbaşı eti ekleyin. Yüksek ateşte et suyunu salıp çekene kadar kavurun.

7. Biber ve domates salçasını ekleyin. Salçanın çiğ kokusu çıkana kadar 1–2 dakika kavurun. Kemik suyunu ve sıcak suyu ilave edin. Karıştırıp kaynamaya bırakın.

8. Kaynamaya başlayan suya haşlanmış nohutu ekleyin. Ardından hazırladığınız köfteleri tek tek ve nazikçe suya bırakın. Çok karıştırmayın sadece hafif sallayarak köftelerin yapışmasını önleyin.

9. Köfteler suyun yüzeyine çıkana kadar orta ateşte yaklaşık 15–20 dakika pişirin. Ocaktan almaya yakın turunç suyunu ekleyin. 2–3 dakika daha kaynatın ve ocağı kapatın.

10. Yemeği kapağı kapalı şekilde 10 dakika dinlendirin. Sıcak olarak servis yapın.

Portakal Çiçeği Festivali'nde Adana lezzetleri kategorisinde birinci olan Şeyda Tuğal'ın tarifidir.



Portakal Çiçeği Festivali'nde sıcak-soğuk lezzetler kategorisinde birinci olan Esra Tekin'in tarifidir.



Portakallı İçli Köfte

4–6 KİŞİLİK | 45 DAKİKA

Malzemeler

İç harcı için
- 1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 200 gram kuzu eti
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1 adet kuşkonmaz
- 4–5 dilim portakal
- 3 yaprak fesleğen
- 1 çay kaşığı tuz

Dış harcı için
- Yarım çay bardağı irmik
- 1 su bardağı ince köftelik bulgur
- 1 çay bardağı portakal suyu
- 1 yemek kaşığı un
- 1 adet yumurta akı
- 1 çay kaşığı rendelenmiş portakal kabuğu
- 1 çay kaşığı tuz

Haşlamak için: Yeteri kadar su

Yoğurtlu rezeneli portakal için
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- 2 yemek kaşığı rezene
- 3–4 dilim portakal
- 1 çay kaşığı rendelenmiş portakal kabuğu
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz

Zeytinyağlı portakal yağı için: İkişer yemek kaşığı zeytinyağı ve portakal suyu

Yapılışı

1. İç harcı için yapışmaz yüzeyli bir tavayı ocağa alın. Ayçiçek yağını ekleyip ısıtın. Yemeklik doğranmış soğanı ve kıyılmış sarımsağı ekleyin. Orta ateşte yumuşayana kadar kavurun.

2. Kuzu etini küçük küpler halinde doğrayarak tavaya ilave edin. Yüksek ateşte suyunu salıp çekene kadar kavurun. Soya sosu ve tuzu ekleyin. Karıştırarak 2–3 dakika daha pişirin.

3. Kuşkonmazı küçük doğrayıp ekleyin. 1–2 dakika soteleyin. Portakal dilimlerini ilave edin. Son olarak fesleğeni ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.

4. Bulguru, irmiği ve tuzu geniş bir kaba alın. Üzerine ılık su ve portakal suyunu döküp karıştırın. Üzerini kapatıp 10–15 dakika dinlendirin.

5. Şişen karışıma un, yumurta akı ve portakal kabuğunu ekleyin. Elinizi ara ara ıslatarak yoğurmaya başlayın. Yaklaşık 10–12 dakika boyunca yoğurarak macun kıvamında, pürüzsüz, çatlamayan ve ele yapışmayan bir hamur elde edin.

6. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Avucunuzu ıslatarak açın. Kenarlarda çatlama olmuyorsa kıvam hazırdır. Çatlama varsa çok az suyla yoğurmaya devam edin.

7. İç harçtan koyup dikkatlice kapatın ve yuvarlayın. Üzerini nemli bezle örtün.

8. Haşlamak için geniş bir tencerede suyu kaynatın. Köfteleri kaynayan suya bırakın. Yüzeye çıkana kadar 10–12 dakika haşlayın ve süzün.

9. Yoğurtlu rezeneli portakal için tüm malzemeleri bir kapta karıştırın.

10. Portakal yağı için zeytinyağı ve portakal suyunu kısık ateşte ısıtın.

11. Köfteleri servis tabağına alın. Yanına yoğurtlu karışımı ekleyin. Üzerine portakal yağını gezdirerek servis yapın.

Narenciye Galaksisi

6 KİŞİLİK | 40 DAKİKA

Malzemeler

Keki için

- 200 gram bitter çikolata
- 120 gram tereyağı
- 1 su bardağı toz şeker
- 3 yemek kaşığı esmer şeker
- 2 adet büyük yumurta
- 1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu
- 2 yemek kaşığı taze portakal suyu
- 80 gram portakallı çikolata
- 1 su bardağı un
- 2 yemek kaşığı kakao (şekersiz)
- 1 paket vanilya
- 1 çay kaşığı tuz

Kalıbı yağlamak için: 1 tatlı kaşığı tereyağı

Portakal marmeladı için

- 4 adet portakal
- 2 su bardağı toz şeker
- 1 çay bardağı su
- 1 tatlı kaşığı limon suyu

Servis için: 2 yemek kaşığı Maraş dondurması

Yapılışı

1. Keki için bitter çikolatayı küçük parçalara bölün. Tereyağı ile birlikte ısıya dayanıklı bir kaba alın. Benmari usulü eritin. Pürüzsüz kıvam aldığında ocaktan alıp ılınmaya bırakın.

2. Ayrı bir kapta toz şeker, esmer şeker ve yumurtaları alın. Mikser yardımıyla 3–4 dakika çırpın.

3. Ilınan çikolatalı karışımı yumurtalı karışıma ekleyin. Spatula ile alttan üste doğru karıştırın.

4. Rendelenmiş portakal kabuğu ve portakal suyunu ekleyin. Küçük doğranmış portakallı çikolatayı ilave edin.

5. Un, kakao,vanilya ve tuzu eleyerek karışıma ekleyin. Koyu olmayan akışkan bir kıvam alana kadar nazikçe karıştırın.

6. Karışımı yağlanmış kalıba dökün. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 20–25 dakika pişirin. İç kısmı hafif nemli kalacak şekilde fırından alın ve dinlendirin.

7. Portakal marmelatı için portakalları ince dilimleyin ve tencereye alın. Üzerine toz şeker ve suyu ekleyin. Orta ateşte kaynamaya bırakın.

8. Kısık ateşte portakallar yumuşayana ve kıvam koyulaşana kadar 25–30 dakika pişirin. Limon suyunu ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.

9. Keki dilimleyin. Servis tabağına alın. Yanına portakal marmelatı ve Maraş dondurması ekleyerek servis yapın.

Portakal Çiçeği Festivali'nde tatlı-pasta kategorisinde birinci olan Kuzeyhan Şahin'in tarifidir.



Ege Sofrasının Hafızası: Handan Kaygusuzer ve Beğendik Abi



EGE'NİN BEREKETLİ TOPRAĞINDAN GELEN ÜRÜNLER, HAFIZAYLA YOĞRULMUŞ TARİFLERLE BULUŞTUĞUNDA ORTAYA ÇIKAN LEZZET YALNIZCA DAMAKTA KALMAZ, BİR YAŞAM BİÇİMİNE DÖNÜŞÜR. YILLARA YAYILAN EMEĞİN, ÜRETİCİYLE KURULAN GÜVENİN VE DEĞİŞMEYEN MUTFAK AHLAKININ İZİNİ SÜREN AYNUR TATTERSALL, BEĞENDİK ABİ'NİN ŞEFİ HANDAN KAYGUSUZER'İN ANLATTIKLARIYLA BU HİKÂYEYE ORTAK OLUYOR.

AYNUR TATTERSALL

Bazı mutfaklar vardır; tarifle değil, hafızayla çalışır. Menüsünü mevsim belirler. Ateşi ocağın altından değil, kalpten alır. Urla'da, bir zamanlar Çeşme yolunda sadece geçilip gidilen o sakin ilçede, Beğendik Abi işte tam olarak böyle bir yer. Dünyanın pek çok ülkesinde, sayısız mutfakta yemek yedim. Büyük teknikler, şaşırtıcı sunumlar, yıldızlarla dolu salonlar gördüm. Ama Urla'ya her gelişimde, özellikle anne yemeğini özlediğim anlarda, yolum hep aynı sofraya düştü. Çünkü Beğendik Abi, bir restorandan çok daha fazlası. Orası bir ev hali, bir terbiye, bir vicdan mutfağı. Bu mutfağın başında duran Handan Kaygusuzer ise hiçbir zaman 'şef olacağım' diye yola çıkmamış biri. O,

mutfağa karar vererek değil; mutfağa çağrılarak girmiş. Hayat onu ocağın başına koymuş ve o da bildiği tek şeyi yapmış: dürüst pişirmek, misafiri baş tacı etmek, emeğe ihanet etmemek.



TESADÜFTEN ÖTE BİR ÇAĞRI

Handan Hanım'la Beğendik Abi'de, benim de bir detoks dönemime denk gelen bir zamanda buluştuk. Röportajdan sonra içtiğim sebze çorbasının tadı hâlâ damağımda. Çünkü o çorba sadece sebzeden yapılmamıştı; niyet vardı içinde, sadelik vardı, denge vardı. Bugün 'iyi mutfak' diye konuşulan her şeyin özü aslında o kâsede toplanmıştı. Beğendik Abi'nin hikâyesi büyük bir iş planıyla başlamıyor. Beş masalı küçük bir esnaf lokantası olarak doğuyor. İsmini bile yeğenleri koyuyor. Eşi mandıracı; küçük mandıralar kapanınca yeni bir yol arıyor. "Ufak bir köfteci açalım," diyor. Mutfakta çalışan ustanın yaptığı yemekler, kullandığı yağlar Handan Kaygusuzer'in içini rahatlatmayınca usta gidiyor ve bir sabah mutfak ona kalıyor. İşte kırılma noktası tam da burası. O an şunu düşünüyor: "Demek ki bana bir misyon yüklendi."



Ve anneannesinin, babaannesinin, annesinin tariflerini; pazardan değil tarladan gelen sebzeleri; misafiri baş tacı eden bir ev terbiyesini alıp, bugüne taşıyor. Tarifleri bozmuyor. Ruhunu hiç bozmuyor.

Bugün Beğendik Abi'nin mutfağına baktığınızda, modern gastronomi jargonuyla süslenmiş tabaklar görmezsiniz. Ama çok daha kıymetli bir şeyle karşılaşırsınız: süreklilik... Burada yemekler popüler olduğu için değil, doğru olduğu için pişer. Menüyü ürün belirler. Üretici belirler. Hikâye belirler.

Enginar, bal kabağı, çalkama... Yıllarca 'Bunu kim yiyecek?' denilen yemeklerin bugün mekânın imzası olması tesadüf değil. Israrın, inancın ve toprağa sadakatin sonucu.

MENÜYÜ TOPRAK BELİRLER

Yerel üreticiyle kurulan bağ ise bu mutfağın omurgası. Çiftçi, ürününün iyi olduğu zaman ilk buraya geleceğini bilir. Çünkü emeğinin ziyan edilmeyece-



ğini bilir. Bamya, enginar, otlar... Hepsi güven ilişkisinin ürünü. Burada mutfak tencerede değil, tarlada başlar.
Beğendik Abi'nin yıllar içinde Michelin Bib Gourmand, Gault&Millau, İncili Gastronomi Rehberi ve Onur Ödülleri alması da işte bu yüzden. Bunlar bir gecelik parlamaların değil, uzun bir istikrarın sonucu. Handan Kaygusuzer'in dediği gibi: "Ödül taç değildir; yükümlülüktür." Daha dikkatli olmayı, daha çok sorumluluk almayı hatırlatır.

ÖDÜL DEĞİL SORUMLULUK

Ailece yürüyen bir işletme burası. Oğlu Hikmet'in girişimci ruhu, yeniyi arayan ama özü bozmayan yaklaşımı; eşinin sessiz ama sarsılmaz desteğiyle Beğendik Abi büyümemiş, derinleşmiş. Gösterişle hiç işleri olmamış. Çünkü bu işte asıl mesele büyümek değil, bozulmamak.
Misafir kavramı da burada başka bir yere oturuyor. VIP masalar yok. Ama herkes kendini VIP hissediyor. Ünlüyle ilk kez gelen arasında fark yok. Çünkü misafir müşteri değil; eve gelen insan. Bu, Ege terbiyesi. Sofranın gerçek ahlakı da burada başlıyor.
Urla bugün bir gastronomi merkeziyse, bunun sebebi yalnızca iyi restoranlar değil. Toprak, üretici, zeytin, bağ, sabır... Handan Kaygusuzer'in en çok altını çizdiği konu da bu: Toprak olmazsa mutfak olmaz. Tarım arazilerine yapılan evler, kirlenen topraklar, gıdaya ulaşamama riski... Bunlar romantik değil, çok gerçek tehlikeler.
Bu yüzden sürdürülebilirlik onun için bir moda kelime değil. Zaten yıllardır yaptıkları şey. Mevsiminde pişirmek, kimyasala bulaşmamış ürün kullanmak, üreticiyle güvene dayalı ilişki kurmak... Yeşil Michelin'i istemesinin sebebi de bu. Çünkü gerçekten hak ettiğine inanıyor.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİN GERÇEK HALİ

Geleceğin mutfağı konuşulurken tabak tasarımları, teknik şovlar ön plana çıkıyor. Oysa Handan Kaygusuzer'in mutfağı çok net bir şey söylüyor:

- Lezzet olacak.
- Ürün doğal olacak.
- Geleneksel tarifler korunacak.
- Ve misafir kendini değerli hissedecek.

Gerisi gelip geçici. Benim için Beğendik Abi, dünyanın neresinde olursam olayım dönüp geldiğim özlediğim anne yemeklerini yediğim özel bir mekan. Çünkü orada gösteri yok, ego yok. Hafıza var. Vicdan var. Toprakla kurulan sahici bir bağ var. Çok tanıdık tatlar var. Ve bazı sofralar vardır; insanı sadece doyurmaz. Sakinleştirir. İyileştirir. Hatırlatır...



Soldan sağa: Handan Kaygusuzer, Aynur Tattersall, Thanyarat Sandfichatsak

Zeytinyağlı Enginar

4 KİŞİLİK | 30–45 DAKİKA

Malzemeler

- 8 adet orta boy çanak enginar
- 1 yemek kaşığı un (bekletme suyu için)
- 1 adet limonun suyu (bekletme suyu için)
- 1 adet limonun kabuğu (bekletme suyu için)
- 25 adet arpacık soğan
- 2/3 su bardağı zeytinyağı
- 2 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 5-6 dal dereotu

Yapılışı

1. Enginarlar hazır soyulmuş değilse geniş bir kaba su alın. Un, limon suyu ve limon kabuklarını ekleyip karıştırın. Enginarları kararmamaları için bu suyun içinde bekletin.

2. Enginarların sert dış yapraklarını alttan başlayarak 2–3 sıra koparın. Keskin bir bıçakla üst kısımdaki yaprakların yaklaşık üçte ikisini kesin.

3. Saplarını enginarın altından yaklaşık 2 cm kalacak şekilde kesin. Dış kısmındaki sert kabuğu temizleyin ve sapları ikiye ya da dörde bölerek bekletme suyuna alın.

4. Enginarın ortasındaki tüylü kısmı bir tatlı kaşığı yardımıyla dikkatlice çıkarın. Temizlediğiniz enginarları kararmaması için tekrar bekletme suyuna bırakın.

5. Arpacık soğanları soyun. Geniş bir tencereye zeytinyağını alın ve soğanları ekleyerek orta ateşte yaklaşık 5 dakika çevirin.

6. Enginarları sudan alıp süzün ve tencereye yerleştirin. Sapları da ilave edin. Üzerine suyu ve tuzu katın.

7. Tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte yaklaşık 30 dakika, enginarlar yumuşayana kadar pişirin.

8. Ocaktan aldıktan sonra oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Üzerine ince kıyılmış dereotu serpin.

9. Zeytinyağlı enginarı soğuk ya da ılık olarak servis yapın. Dinlendikçe lezzeti daha da belirgin hale gelir.





Sinkonta

6–8 KİŞİLİK | 40 DAKİKA

Malzemeler

- 750 gram bal kabağı
- 2 adet orta boy soğan
- 8 diş sarımsak
- 2/3 su bardağı su
- 1 yemek kaşığı ev salçası
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 2 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

1. Bal kabaklarını yarım parmak kalınlığında halka şeklinde doğrayın. Soğanları piyazlık doğrayın. Sarımsakları ince kıyın. Bir kapta su ile salçayı karıştırarak sosu hazırlayın.

2. Geniş ve sığ bir fırın tepsisine bal kabağı, soğan ve sarımsakları alın. Zeytinyağını, şekeri ve karabiberi ilave edin. Üzerine hazırladığınız salçalı suyu gezdirin ve tüm malzemeyi harmanlayın.

3. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 40 dakika, kabaklar yumuşayana ve üzeri hafif kızarana kadar pişirin.

4. Fırından çıkan yemeği kısa süre dinlendirin. Ilık ya da oda sıcaklığında servis yapın.


GOLDA®
Mutfak Şeflerinin
İnce Tercihi
GOLDA
Fiyonk
Spagetti
Burgu
MAKARNA
TARİFLERİ İÇİN
QR KODU
OKUTUNUZ
Daha Fazlası İçin;
goldalezzetdunyasi
www.golda.com.tr
bera



Dilek Yetkiner
@dilek_yetkiner

Banmalık Mezeler

EĞİTMEN ŞEF VE MENÜ DANIŞMANI DİLEK YETKİNER, SADE MALZEMELERİ GÜÇLÜ TATLARA DÖNÜŞTÜREREK BANMALIK LEZZETLER HAZIRLADI. HER LOKMADA İŞTAHI YÜKSELTEN BU MEZELERİ İSTER EV YAPIMI CİPSLERLE, İSTERSENİZ KRAKERLERLE TAMAMLAYIN. SOFRADA PAYLAŞTIKÇA DEĞERİ ARTAN, ELİNİZİN SÜREKLİ UZANACAĞI LEZZETLER SİZLERİ BEKLİYOR.

Fava

6–8 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet iri doğranmış kuru soğan
- 2 su bardağı kuru bakla
- 5 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için

- Piyazlık doğranmış mor soğan
- 1 çay bardağı siyah zeytin

Yapılışı

1. Geniş bir tencereye zeytinyağını alın ve orta ateşte ısıtın. İri doğranmış kuru soğanı ekleyin. Soğanlar yumuşayıp hafif şeffaf bir görünüm alana kadar birkaç dakika kavurun.

2. Kuru baklayı tencereye ilave edin. Soğanla birlikte 1–2 dakika çevirerek baklanın aromasının açığa çıkmasını sağlayın.

3. Üzerine suyu ekleyin. Karıştırdıktan sonra kapağını yarı kapalı bırakın ve orta ateşte baklalar tamamen yumuşayana kadar pişirin. Bu süre yaklaşık 25–30 dakika sürebilir. Pişirme sırasında yüzeyde oluşan köpükleri alın.

4. Baklalar iyice yumuşadığında tuzu ilave edin. Kıvamı kontrol edin; fazla koyuysa çok az sıcak su ekleyebilirsiniz. Karışımı birkaç dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alın.

5. Sıcak karışımı ince tel süzgeçten geçirin. Kaşığın arka kısmını kullanarak bastırarak ilerleyin ve tamamen pürüzsüz, homojen bir kıvam elde edin. Bu aşama favanın dokusu için kritik önem taşır.

6. Hazırladığınız karışımı tercihinize göre hafif ıslatılmış bir kaba döküp üzerini spatula ile düzleştirin ya da doğrudan servis tabaklarına paylaştırın. Şekil verin. Oda sıcaklığına geldikten sonra buzdolabına alın ve en az 3–4 saat dinlendirin.

7. Üzerine piyazlık doğranmış mor soğan ve siyah zeytin ekleyin. Son olarak zeytinyağı gezdirerek servis yapın.

SEBZE CİPSİ

Sebze cipsleri için 2 adet kabak ve 2 adet havucu ince dilimleyin. 1–2 yemek kaşığı zeytinyağı ve bir tutam tuz ile karıştırın. Dilimleri pişirme kağıdı serili tepsiye tek sıra halinde dizin. Önceden ısıtılmış 180 derecede 20–25 dakika, kenarları kızarıp hafif kıtırlaşana kadar pişirin. Ilık ya da soğuk olarak servis yapın.



Humus

4–6 KİŞİLİK | 15 DAKİKA

Malzemeler

- 3 su bardağı haşlanmış nohut
- Yarım su bardağı tahin
- Yarım limonun suyu
- 2 diş confit sarımsak
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Yarım su bardağı nohudun haşlama suyu
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 3–4 parça buz
- 1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için

- 1 adet salatalık
- 1 adet kapya biber
- Yarım demet ince kıyılmış maydanoz
- 1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz

SOFRA SIRLARI
Buz eklemek humusun rengini açar ve daha hafif, pürüzsüz bir doku kazandırır.

Yapılışı

1. Haşlanmış nohudu, tahini, limon suyunu ve sarımsağı blender haznesine alın. Çalıştırmaya başlayın. Kıvamı açmak için zeytinyağını ve nohudun haşlama suyunu kontrollü şekilde ekleyin.
2. Karışım istediğiniz yoğunluğa ulaştığında tuz, kimyon ve buz parçalarını ilave edin. Blender'i tekrar çalıştırarak tamamen pürüzsüz ve ipeksi bir kıvam elde edin.
3. Üzeri için salatalığı yıkayın. Kabuğunu soymadan ikiye bölün. Ortasındaki çekirdekli kısmı çıkarın ve kalan kısmı küçük küpler halinde doğrayın.
4. Maydanozu ince doğrayın. Kapya biberin çekirdeklerini temizleyin ve küçük küpler halinde doğrayın.
5. Doğradığınız salatalık, kapya biber ve maydanozu bir kapta bir araya getirin. Üzerine tuz serpin. Zeytinyağı gezdirip karıştırarak harmanlayın.
6. Humusu servis tabağına alın. Üzerine hazırladığınız karışımı yerleştirin. Son olarak zeytinyağı gezdirerek servis yapın.

CONFIT SARIMSAK
Sarımsak konfit, soyulmuş sarımsak dişlerinin zeytinyağı içinde düşük ısıda yavaşça pişirilmesiyle elde edilen, sürülebilir dokulu ve hafif tatlı bir lezzettir. Hazırlamak için 2–3 baş sarımsağı soyup küçük bir kaba alın, üzerini geçecek kadar zeytinyağı ve isteğe bağlı olarak kekik ya da biberiye ekleyin. Fırında 100–120 derecede 1–2 saat ya da ocakta en kısık ateşte yumuşayana kadar pişirin ve soğuduktan sonra kavanozda buzdolabında 1–2 hafta saklayın.

LOR PEYNİRLİ KRAKER
Lor peynirli kraker için mayayı önce 4–5 yemek kaşığı ılık suyla karıştırın. Ayrı bir kapta 3 adet yumurta, 250 gram lor peyniri, 50 ml krema, 70 gram eritilmiş tereyağı ve 1 çay kaşığı tuzu karıştırın, ardından mayayı ekleyin. 280 gram unu azar azar ilave ederek yoğurun. Hamuru 30–40 dakika mayalandırın, şekil verip üzerine zeytinyağı sürün ve tohum serpin. Önceden ısıtılmış 180 derecede yaklaşık 30 dakika pişirin.



Patatesli Yoğurtlu Kuru Biber

4–6 KİŞİLİK | 20 DAKİKA

Malzemeler
- 2 adet patates
- 2 su bardağı süzme yoğurt
- 1 su bardağı kaymaksız yoğurt
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- Yeteri kadar acı kuru biber
- 1 çay kaşığı tuz

Kızartmak için: Riviera zeytinyağı

SOFRA SIRLARI
Kuru biberleri kızartırken yağın çok kızgın olması kısa sürede renk almasını sağlar ve acı tadın dengeli kalmasına yardımcı olur.

Yapılışı
1. Patatesleri soyup rendeleyin. Fazla suyunu hafifçe sıkın.
2. Kızartmak için zeytinyağının yarısını geniş bir tavada zeytinyağını ısıtın ve rendelenmiş patatesleri kızgın yağda altın rengi alana kadar kızartın. Kızaran patatesleri kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını süzdürün.
3. Süzme yoğurt, kaymaksız yoğurt, ezilmiş sarımsak ve tuzu geniş bir kaseye alın. Pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar çırpın.
4. Kızarmış patatesleri yoğurtlu karışıma ilave edin. Homojen bir şekilde karıştırın.
5. Kuru biberleri bol suyla yıkayın. Ardından bir mutfak havlusu yardımıyla tamamen kurulayın.
6. Aynı bir tavada kalan zeytinyağını kızdırın. Kuru biberleri yağa alın ve renkleri hafif kiremit tonuna dönene kadar kısa süre kızartın. Fazla yağını almak için kağıt havlu üzerine çıkarın.
7. Yoğurtlu patates karışımını servis tabağına yayın. Üzerine kızarmış kuru biberleri yerleştirin. Arzuya göre zeytinyağı gezdirerek servis yapın.

TOHUM KRAKER

Tohum kraker için birer yemek kaşığı chia, keten ve susam, ikişer yemek kaşığı ay çekirdeği, birer yemek kaşığı ceviz ve yer fıstığını öğütün. Yarım çay bardağı peynir altı suyu ve tuz ekleyerek yoğurun. Hamuru tepsiye yayıp kareler kesin. Önceden ısıtılmış 120 derecede 40–50 dakika kıtırlaşana kadar pişirin.

Kara Buğdaylı Acurlu Kuru Cacık

4–6 KİŞİLİK | 15 DAKİKA

Malzemeler
- 1 su bardağı karabuğday
- 1.5 su bardağı su
- 4–5 adet acur
- 250 gram süzme yoğurt
- 100 gram yoğurt
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- Birer tatlı kaşığı kuru nane ve tuz

Üzeri için: Dilimlenmiş acur, kuru nane ve sızma zeytinyağı

SOFRA SIRLARI
Karabuğdayın tamamen soğumuş olması yoğurdun kesilmesini önler ve daha dengeli bir kıvam sağlar.

Yapılışı
1. Karabuğdayı bol suyla yıkayın. Suyunu süzdükten sonra tencereye alın. Üzerine suyu ekleyin ve orta ateşte suyunu çekene kadar haşlayın. Ocaktan alıp tamamen soğuması için kenara alın.
2. Acurları yıkayın. Ortasındaki çekirdekli kısmı kaşık yardımıyla çıkarın. Kalan kısmı küçük küpler halinde doğrayın.
3. Süzme yoğurt, yoğurt, ezilmiş sarımsak, tuz ve kuru naneyi geniş bir kaseye alın. Pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar çırpın.
4. Soğuyan karabuğdayı süzerek fazla suyunu tamamen alın.
5. Doğranmış acurları ve karabuğdayı yoğurtlu karışıma ekleyin. Tüm malzemeleri homojen bir şekilde karıştırın.
6. Karışımı servis tabağına alın. Üzerine dilimlenmiş acur yerleştirin. Kuru nane serpin ve sızma zeytinyağı gezdirerek servis yapın.





Nurşen Aksoy
@nurilu

Her Güne Pratik Bir Tarif

HAFTANIN TEMPOSUNA AYAK UYDURAN, MUTFAKTA SÜREYİ KISALTIRKEN LEZZETTEN ÖDÜN VERMEYEN TARİFLER GELİŞTİREN NURŞEN AKSOY'UN MUTFAĞINDAN ÇIKAN BU TATLAR; HIZLI HAZIRLANAN SOSLAR, AKILLI PİŞİRME TEKNİKLERİ VE GÜÇLÜ TAT UYUMLARIYLA HAFTA İÇİ SOFRALARINI ZAHMETSİZCE KURMANIZA YARDIMCI OLACAK.

Kabak Tempura

4 KİŞİLİK

Malzemeler

Kabak için
- 3–4 adet kabak

Tempura sos için
- 1 şişe soğuk soda
- 1.5 su bardağı un
- 2 yemek kaşığı nişasta
- 1 adet yumurta
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı tuz

Kabaklı yoğurt sos için
- Kabakların iç kısmı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- 4–5 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 2 yemek kaşığı labne peyniri
- 8-10 dal dereotu
- Yarım çay kaşığı tuz

Tarator sos için
- 3 dilim ekmek içi
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 yemek kaşığı mayonez
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı süzme yoğurt veya labne peyniri
- 1 yemek kaşığı süt
- 10 adet ceviz

Kızartmak için: Ayçiçeği yağı

Yapılışı

1. Tarator sos için ekmek içi, elma sirkesi, mayonez, sarımsak, yoğurt veya labne, süt ve cevizi rondoya alın. Pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar çekin. Sosu bir kaseye aktarın ve buzdolabında dinlendirin.

2. Kabakları yıkayıp kurulayın. Dolma hazırlıyormuş gibi iç kısımlarını oyun. İçlerini ayırın ve kabakları ince halkalar halinde dilimleyin.

3. Kabaklı yoğurt sos için ayırdığınız kabak içlerini küçük parçalar halinde doğrayın. Zeytinyağını bir tavada ısıtın, sarımsağı ekleyip kısa süre çevirin. Kabak içlerini ilave ederek 4–5 dakika soteleyin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Üzerine süzme yoğurt, labne, ince doğranmış dereotu ve tuzu ekleyip karıştırın. Sosu buzdolabında dinlendirin.

4. Tempura sos için soda hariç tüm malzemeleri derin bir kapta birleştirin. Pürüzsüz bir karışım elde edin. En son soğuk sodayı ilave edip hafifçe karıştırın. Karışımın akışkan, pancake kıvamında olması gerekir. Sosu buzdolabında soğumaya bırakın.

5. Derin bir kızartma kabına ayçiçeği yağını alın ve iyice ısıtın. Tempura sosun soğuk, yağın ise kızgın olması gevrek bir sonuç sağlar.

6. Kabak dilimlerini soğuk tempura sosuna batırın. Her tarafının eşit şekilde kaplanmasını sağlayın. Kabakları kızgın yağa dikkatlice bırakın ve altın sarısı renk alana kadar kızartın.

7. Kızaran kabakları kağıt havlu serili bir tabağa alın. Fazla yağını süzdürdükten sonra sıcakken üzerine bir tutam tuz serpin. Tarator sosla birlikte servis yapın.





Armutlu Üzümlü Zeytinyağlı Enginar

6 KİŞİLİK

35 DAKİKA SALI

Malzemeler

Zeytinyağlı enginar için

- 6 adet enginar
- 1 adet soğan
- 10 adet arpacık soğan
- 4 adet küçük armut
- 3/4 çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
- 1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu
- 2 yemek kaşığı sarı üzüm
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 adet portakalın suyu
- 1 tatlı kaşığı şeker
- 1 su bardağı ılık su
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

1. Soğanı soyun, ortadan ikiye kesin ve ay şeklinde ince dilimler halinde doğrayın. Arpacık soğanların kabuklarını soyun ve bütün bırakın.

2. Armutları soyun. Birini bütün bırakın. Diğer üç armudu ortadan ikiye kesin ve çekirdek kısımlarını dikkatlice çıkarın.

3. Zeytinyağını geniş ve yayvan bir tencereye alın. Doğradığınız soğanı ilave edin. Üzerine limon ve portakal kabuğu rendesini ekleyin. Bir tutam tuz serpip kısık ateşte hafifçe yumuşayana kadar kavurun.

4. Arpacık soğanları tencereye ekleyin ve birkaç dakika birlikte çevirin. Enginarları düzgün şekilde tencereye yerleştirin.

5. Hazırladığınız armutları enginarların üzerine yerleştirin. Sarı üzümleri serpiştirin. Limon suyu, portakal suyu ve ılık suyu ekleyin. Şeker ve kalan tuzu ilave edin.

6. Yağlı kağıdı elinizde buruşturup yumuşatın. Hafifçe ıslatın ve tencerenin içine, malzemelerin üzerine kapatacak şekilde yerleştirin. Tencerenin kapağını kapatın.

7. Yemeği kısık ateşte, enginarlar ve armutlar tamamen yumuşayana kadar pişirin.

8. Pişen yemeği ocaktan alın ve tencerenin içinde oda sıcaklığına gelene kadar bekletin. Ardından buzdolabına kaldırın ve en az 1 gece dinlendirin.

9. Soğuyan enginarları servis tabağına alın. Zeytinyağlı lezzetlerin karakteristik aromasını ortaya çıkarmak için soğuk olarak servis yapın.

Tavuk Köftesi

4–6 KİŞİLİK

Malzemeler

Köfte harcı için

- 1 kg tavuk kıyma (but ve göğüs karışık, 2 kez çekilmiş)
- 2 adet büyük boy soğan (rendelenmiş)
- 6 yemek kaşığı galeta unu
- 1 adet büyük yumurta
- 1 adet kırmızıbiber (rondo'dan çekilmiş)
- Yarım demet maydanoz (çok ince kıyılmış)
- 1 yemek kaşığı yumuşak tereyağı
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1.5 çay kaşığı karbonat
- Üçer çay kaşığı tuz, kimyon ve karabiber
- Pişirmek için: 2–3 yemek kaşığı ayçiçeği yağı

Domates sos için

- 3 adet domates (rendelenmiş)
- 4 diş sarımsak (rendelenmiş)
- 2 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı kuru veya taze fesleğen
- Bir tutam tarçın
- Birer çay kaşığı karabiber ve tuz

Yapılışı

1. Tavuk kıymasını geniş bir yoğurma kabına alın. Rendelenmiş soğan ve galeta ununu ilave edip karışımı birkaç dakika boyunca iyice yoğurun. Bu aşama köftenin bağlayıcılığını artırır.

2. Yumurta, rondo'dan çekilmiş kırmızıbiber, ince kıyılmış maydanoz, tereyağı ve biber salçasını ekleyin. Ardından tuz, kimyon, karabiber, pul biber ve karbonatı ilave edin. Tüm malzemeler homojen hale gelene kadar yaklaşık 8–10 dakika daha yoğurun.

3. Hazırladığınız köfte harcının üzerini kapatın ve buzdolabında en az 4–6 saat dinlendirin. Bu dinlenme süresi köftenin lezzetini belirgin hale getirir ve kıvamını toparlar.

4. Dinlenen harçtan parçalar koparın. Ellerinizi hafifçe yağlayarak köftelere istediğiniz formu verin.

5. Köfteleri pişirmek için iki yöntem uygulayabilirsiniz. Tavada veya fırında pişirebilirsiniz. Tavada pişirmek için geniş bir tavada az miktarda ayçiçeği yağını ısıtın ve köfteleri orta ateşte her iki tarafı kızarana kadar pişirin. Fırında pişirmek için köfteleri yağlı kağıt serili tepsiye dizin, üzerlerine hafifçe yağ sürün ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 20–25 dakika pişirin.

6. Domates sosu için rendelenmiş domates, sarımsak, domates salçası, pul biber, tuz, karabiber ve tarçını küçük bir tencereye alın. Orta ateşte yaklaşık 10 dakika kaynatın.

7. Sos kıvam aldığında ocaktan almaya yakın fesleğeni ekleyin ve karıştırın.

8. Pişen köfteleri servis tabağına alın. Üzerine sıcak domates sosunu gezdirerek servis yapın.

30 DAKİKA
ÇARŞAMBA



Çilek Soslu Kuzu Kulağı Salatası

4 KİŞİLİK

Malzemeler

Salata için

- 14 adet çilek
- 4 deste kuzu kulağı
- 7–8 adet ceviz içi
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4–5 dal yeşil soğan
- 3–4 yemek kaşığı tulum peyniri veya beyaz peynir (isteğe göre eski kaşar)

Çilek sos için

- 10 adet çilek
- 1 yemek kaşığı çilek sirkesi veya balzamik sirke
- 1 adet limonun suyu
- 1.5 tatlı kaşığı bal
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Yarım tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

1. Kuzu kulaklarını bol suyla yıkayın ve tamamen kurulayın. Büyük yaprakları elinizle 2–3 parçaya bölerek geniş bir kaseye alın.

2. Cevizleri zeytinyağı ile birlikte tavaya alın. Hafif renk alana kadar kavurun. Ocaktan aldıktan sonra iri parçalar halinde doğrayın.

3. Çilekleri yıkayıp saplarını temizleyin. Büyüklüğüne göre ikiye ya da üçe kesin. Yeşil soğanları ince doğrayın.

4. Çilek sos için çilekleri rondo'dan geçirerek püre haline getirin. Üzerine sirke, limon suyu, bal, zeytinyağı, karabiber ve tuzu ekleyin. Tüm malzemeyi pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın.

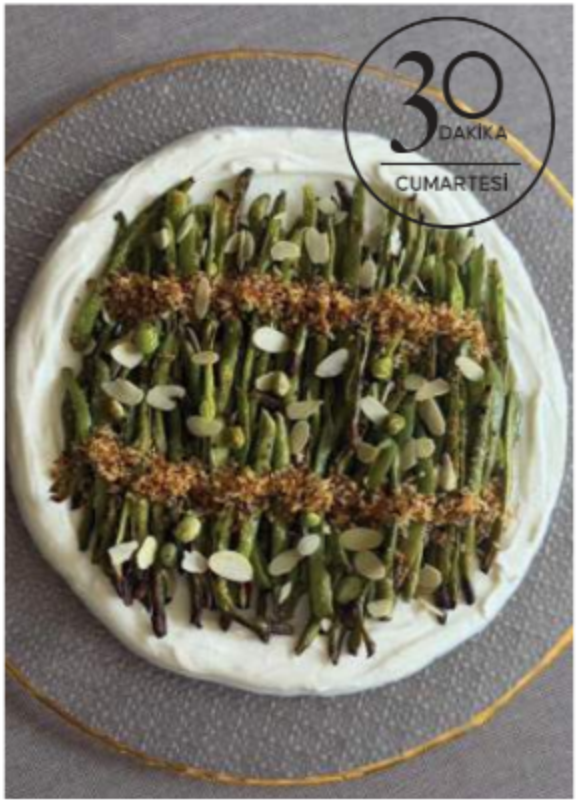
5. Salatayı hazırlamak için kuzu kulağının üzerine doğranmış çileklerin yarısını, cevizlerin yarısını ve yeşil soğanları ekleyin. Malzemeleri nazikçe karıştırın ve servis tabağına alın.

6. Üzerine kalan çilekleri ve cevizleri yerleştirin. Peyniri ufalayarak salatanın üzerine serpiştirin.

7. Hazırladığınız çilek sosun yarısını salatanın üzerine gezdirin. Kalan sosu servis sırasında eklemek üzere ayırın.

8. Salatayı porsiyonlara ayırdıktan sonra her tabağın üzerine bir miktar daha sos gezdirerek servis yapın.





Fırında Fasulye

4 KİŞİLİK

Malzemeler

Yoğurt sos için

- 4 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 2 yemek kaşığı labne peyniri
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 diş rendelenmiş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz

Fasulye için

- 700 gram taze fasulye
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 yemek kaşığı toz parmesan
- Yarım tatlı kaşığı tuz

Üzeri için

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4–5 yemek kaşığı panko veya kuru ekmek kırıntısı
- 2 yemek kaşığı file badem

Yapılışı

1. Yoğurt sos için süzme yoğurt, yoğurt, labne peyniri, zeytinyağı, tuz ve rendelenmiş sarımsağı bir kaseye alın. Pürüzsüz kıvam alana kadar karıştırın ve buzdolabında dinlendirin.

2. Fasulye için taze fasulyelerin uç kısımlarını temizleyin. Ortadan ikiye bölerek eşit boyutlarda hazırlayın.

3. Fasulyeleri geniş bir kaba alın. Zeytinyağı, tuz ve karabiberi ekleyin. Tüm fasulyeler sosla kaplanacak şekilde karıştırın.

4. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine fasulyeleri yayın. Üzerine toz parmesan serpin.

5. Önceden ısıtılmış 180 derece turbo fırında, hafif kızarıp yumuşayana kadar pişirin.

6. Üzeri için zeytinyağını tavada ısıtın. Panko veya ekmek kırıntılarını ekleyin ve kısa süre kavurun. Ocaktan almadan file bademleri ilave edin ve birlikte hafifçe renk alana kadar çevirin.

7. Servis tabağının tabanına yoğurt sosu yayın. Üzerine fırından çıkan fasulyeleri yerleştirin.

8. Son olarak bademli ekmek kırıntısını fasulyelerin üzerine serpin. Ilık veya oda sıcaklığında servis yapın.

Bademli Cibes Otu

4 KİŞİLİK

Malzemeler
- 500 gram cibes otu

Sos için
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- 2–3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 adet limonun suyu
- Bir tutam tuz

Domates için
- 10–12 adet kiraz domates
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Bir tutam tuz

Üzeri için: 2–3 yemek kaşığı kavrulmuş file veya bütün badem

Yapılışı

1. Cibes otlarını bol suyla yıkayın. Buharda, diri kalacak şekilde yumuşayana kadar haşlayın. Süzüp soğumaya bırakın.
2. Sos için sarımsakları zeytinyağında kısık ateşte kısa süre çevirin. Üzerine elma sirkesi, limon suyu ve tuzu ekleyin. Sosu homojen bir kıvam alana kadar karıştırın.
3. Kiraz domatesleri yıkayın. Bir tavada zeytinyağını ısıtın, domatesleri ve bir tutam tuzu ilave edin. Hafifçe yumuşayana kadar soteleyin.
4. Haşlanan cibes otlarını servis tabağına alın. Ortasına sotelenmiş domatesleri yerleştirin.
5. Hazırladığınız sosu yemeğin üzerine gezdirin. Son olarak kavrulmuş bademleri serpiştirin.
6. Oda sıcaklığında ya da hafif ılık şekilde servis yapın.

NURŞEN AKSOY'UN NOTU:
Bu tarifi balık sofralarına eşlik edecek dengeli bir tarif olarak ikram edebilirsiniz.





Semizotlu Bakliyatlı Soğuk Çorba

4 KİŞİLİK

Malzemeler
- 1.5 su bardağı süzme yoğurt
- 3–4 yemek kaşığı yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 3/4 su bardağı su
- 1 demet semizotu
- 1 su bardağı haşlanmış yarma buğday
- 1 çay bardağı haşlanmış nohut
- 1 çay bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için: Zeytinyağı

Yapılışı

1. Süzme yoğurdu ve yoğurdu derin bir kaba alın. Üzerine ezilmiş sarımsağı, tuzu ve suyu ekleyin. Pürüzsüz ve akışkan bir kıvam elde edene kadar çırpın.
2. Semizotunu ayıklayıp bol suyla yıkayın. Suyunu iyice süzdürdükten sonra ince ince doğrayın.
3. Haşlanmış yarma buğdayı, nohudu ve yeşil mercimeği yoğurtlu karışıma ekleyin. Doğradığınız semizotunu da ilave edin ve tüm malzemeyi karıştırın.
4. Çorbanın kıvamını kontrol edin. Daha akışkan bir kıvam için isteğe göre bir miktar daha su ekleyebilirsiniz.
5. Çorbayı servis kaselerine alın. Üzerine zeytinyağı gezdirin.
6. Soğuk olarak servis yapın.

paraf.com.tr | 0850 222 0 400 Dialog

Paraf'tan ParafÜstü güzelliği!



ParafÜstü ile market alışverişlerinde küsurat ödemeyin.
1.000 TL üzeri peşin harcamalarınızda tek seferde
maksimum 49,99 TL, aylık 250 TL'ye varan indirim kazanın!



HALKBANK

Paraf.

TÜRKİYE HALK BANKASI AŞ kampanya koşullarının tamamında değişiklik yapma ve/veya kampanyayı durdurma hakkını haizdir. Paraf'ın tüm güzellikleri Paraf Mobil ile her an yanınızda.



Ezgi Rona
@fidoniafarm

Atıksız Mutfakta Yaratıcı Lezzetler

MUTFAKTA ARTA KALAN MALZEMELERİ YARATICI YAKLAŞIMLARLA DEĞERLENDİREN EZGİ RONA, TARİFLERİNDE SEBZELERİN TÜM PARÇALARINI KULLANIYOR VE ELİNDEKİ MALZEMELERDEN YOLA ÇIKARAK SADE, LEZZETLİ VE ATIKSIZ TARİFLER GELİŞTİRİYOR.

Nohutlu Fırın Mücver

4–6 KİŞİLİK | 35 DAKİKA

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış kalan nohut
- 4 adet kabak
- 2 adet havuç
- 6 dal taze soğan
- 2 adet yumurta
- 4 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kimyon
- Yarım çay kaşığı kişniş
- Yarım demet maydanoz veya dereotu

Üzeri için: Birer tatlı kaşığı susam ve çörek otu

Yapılışı

1. Haşlanmış nohudu geniş bir kaba alın. Çatal yardımıyla tamamen püre yapmadan, iri parçalar kalacak şekilde ezin. Rendelenmiş kabağın suyunu avucunuzla sıkarak mümkün olduğunca çıkarın. Kabak ve havucu nohudun üzerine ekleyin.

2. Kıyılmış taze soğanı ekleyin. Yumurtaları kırın. Un, zeytinyağı, tuz, karabiber, kimyon ve kişnişi ilave edin. Son olarak kıyılmış maydanozu ekleyin.

3. Tüm malzemeyi kaşıkla iyice karıştırın. Karışım kaşıkla alındığında dağılmayacak kıvamda olmalı.

4. Fırın tepsisine pişirme kağıdı serin. Karışımdan yemek kaşığıyla parçalar alıp tepsiye aralıklı olarak koyun. Üzerlerine hafif bastırarak yassı şekil verin.

5. Susam ve çörek otu serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 35–40 dakika pişirin. Üzeri kızarıp kenarları hafif çıtır olduğunda fırından alın. Tepside 5 dakika dinlendirip servis yapın.



Tavuklu Ispanak Köklü Kiş

4–6 KİŞİLİK | 30 DAKİKA

Malzemeler

Taban için

- 5 adet patates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz

İç harcı için

- 300 gram haşlanmış tavuk göğsü
- 500 gram ıspanaktan artan kökler (100 gr)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı muskat
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Kiş karışımı için

- 4 adet yumurta
- 100 ml tam yağlı süt
- 2 tatlı kaşığı buğday nişastası
- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- Yeteri kadar tuz

Üzeri için: 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Yapılışı

1. Taban için patatesleri haşlayın. Geniş bir kaba alıp ezin. Üzerine zeytinyağı ve tuz ekleyip karıştırın. Karışımı fırın kabına alıp tabana eşit şekilde yayın.

2. İç harcı için haşlanmış tavuk göğsünü tiftikleyerek ince lifler haline getirin. Patates tabanının üzerine eşit şekilde yayın.

3. Ispanak köklerini küçük doğrayın. Tavada zeytinyağı ile 2-3 dakika soteleyin. Muskat, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Tavukların üzerine eşit şekilde dağıtın.

4. Kiş karışımı için yumurta, süt, nişasta, süzme yoğurt ve tuzu bir kapta çırpın. Hazırladığınız karışımı tepsideki malzemelerin üzerine dökün. Rendelenmiş kaşar peynirini serpin.

5. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30–35 dakika pişirin. Üzeri kızardığında fırından çıkarın. Oda sıcaklığına geldikten sonra dilimleyerek servis yapın.



Taze Baklalı Arancini

4–6 Kişilik | 30 Dakika
Malzemeler
Arancini için
- 250 gram taze bakla
- 3 su bardağı kalmış soğuk pirinç pilavı
- 1 adet küçük boy taze sarımsak
- 80 gram beyaz peynir
- 120 gram kaşar peyniri
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Kaplama için
- 1 su bardağı un
- 2 adet yumurta
- 1 su bardağı bayat ekmek kırıntısı veya panko

Garnitür için
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Baklanın ayırdığınız kabukları
- 1 su bardağı ev yapımı domates sos
- 1 su bardağı sıcak su
- Birer çay kaşığı tuz ve toz kırmızıbiber

Kızartmak için: 1 su bardağı ayçiçeği yağı

Yapılışı
1. Arancini harcı için baklanın içlerini ayıklayın. Kabuklarını daha sonra garnitürde kullanmak üzere kenara ayırın. Bakla içlerini haşlayıp süzün.
2. Soğuk pilavı bir kaba alın. Üzerine haşlanmış bakla içlerini, kıyılmış taze sarımsağı ve beyaz peyniri ekleyin. Tuz ve karabiber ilave ederek malzemeleri birbirine yedirerek iyice yoğurun.
3. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar alıp avuç içinizde açın. Ortasına küp doğradığınız kaşar peynirinden bir parça yerleştirip üzerini kapatarak pürüzsüz toplar haline getirin.
4. Kaplama için hazırladığınız topları önce una bulayın. Fazla unu silkeleyin, ardından çırpılmış yumurta ile kaplayın. Son olarak bayat ekmek kırıntılarıyla tamamen kaplayın.
5. Garnitür için zeytinyağını küçük bir tavada ısıtın. Ayırdığınız bakla kabuklarını ekleyip soteleyin. Yumuşayınca ev yapımı domates sos, sıcak su, tuz ve kırmızıbiberi ilave edip sos koyulaşana kadar pişirin.
6. Kızartmak için derin bir tencerede yağı kızdırın. Arancini'leri altın rengini alana kadar kızartın.
7. Hazırladığınız garnitürü tabağa alın. Üzerine sıcak arancini'leri yerleştirerek servis yapın.





KAHVENİZİ NASIL ALIRDINIZ?

Eskiden sadece "kahve" vardı. Cezvede pişer, Yemen'den gelirdi. Şimdiyse Türklerin dünyaya tanıttığı bu eşsiz lezzet, çok renkli bir içecek ve ikram kültürüne dönüştü.

Kurukahveci Mehmet Efendi olarak Türk kahvesi geleneğini yaşatmaktan gurur duyduğumuz gibi, filtre ve espresso kahvelerimizin de yeni nesil kahveseverlerin beğenisini kazanmış olmasından mutluluk duyuyoruz.

Kahvenizi nasıl alırsanız alın, önemli olan birlikte yaşanan hakiki kahve keyfidir.

KURUKAHVECİ MEHMET EFENDİ

Hakiki Kahve Keyfi

1871'DEN BERİ

mehmetefendi.com

#hakikikahvekeyfi



Dr. Ayça Kaya
@draycakaya

Yaza Fit Girmenin 5 Altın Kuralı

DR. AYÇA KAYA, BAHARLA BİRLİKTE ARTAN ENERJİ İHTİYACINA DİKKAT ÇEKİYOR VE GÜNE NASIL BAŞLADIĞIMIZIN GÜNÜN GERİ KALANINI DOĞRUDAN ETKİLEDİĞİNİ HATIRLATIYOR. DOĞRU PLANLANMIŞ BİR KAHVALTI TABAĞI METABOLİZMAYI DESTEKLER, UZUN SÜRE TOKLUK SAĞLAR VE GÜN BOYU DAHA DENGELİ BİR ENERJİ SUNAR. PEKİ BAHAR SABAHLARINDA HEM BESLEYİCİ HEM DE DENGELİ BİR KAHVALTI TABAĞI NASIL HAZIRLANIR? GELİN DR. AYÇA KAYA'NIN ÖNERİLERİYLE BU SORUNUN YANITINI BİRLİKTE KEŞFEDELİM.

Yaz geldi, çattı. Şimdi hepimizin aklında aynı şey dönmeye başlıyor Biraz daha fit olsam ne güzel olur... Ama işin güzel tarafı şu ki yaza formda girmek sandığınız kadar zor değil. Üstelik kendinizi aç bırakmadan, mutsuz etmeden de bunu başarabilirsiniz. İşte sizi hem hızlı hem de sağlıklı şekilde forma sokacak 5 altın kural.

MUCİZE DİYETLERE DEĞİL, DENGELİ BESLENMEYE ODAKLANIN

Öncelikle şunu netleştirelim Şok diyet, 3 günde 5 kilo gibi şeyler cazip görünse de kalıcı değildir. Hızlı verilen kiloar genelde yağ değil, su ve kas kaybıdır. Bu yüzden hedefiniz sadece tartıdaki sayı değil, aynadaki görüntü olmalı. Kendinizi kısıtlamak yerine tabağınızı dengelemeyi öğrenin. Peki bu tabaktaki denge nasıl olmalı? Aslında oldukça basit. Tabağınızın yarısı sebze veya salata ile dolu olsun. Lif oranı yüksek olan bu besinler hem daha az kalori almanızı sağlar hem de sizi uzun süre tok tutar. Kalan yarının bir kısmında kaliteli protein tavuk, balık, yumurta, baklagiller diğer kısmında ise kontrollü miktarda karbonhidrat yer alabilir. Kilo verme sürecinde yemeğe başlama sırası da oldukça önemli. Öğünlerinize salata ile başlayın çünkü bu hem mide hacmini doldurarak daha az ana yemek yemenizi sağlar hem de kan şekerinizin daha dengeli yükselmesine yardımcı olur. Bu küçük ama etkili alışkanlık sayesinde porsiyon kontrolü yapmak çok daha kolay hale gelir.

PROTEİN TÜKETİN

Zayıflama sürecinde en büyük yardımcınız protein kaynaklarıdır. Çünkü protein hem kas kaybını önler hem de sizi uzun süre tok tutar. Bu da gereksiz atıştırmaların önüne geçer. Kahvaltıda yumurta, gün içinde yoğurt, akşamları ise tavuk, balık ya da baklagiller beslenme düzeninizi daha dengeli hale getirir. Bu basit seçimler gün içindeki açlık dalgalanmalarını azaltarak süreci çok daha sürdürülebilir ve kolay hale getirir.



SU İÇMEYİ HAFİFE ALMAYIN

Çoğu zaman açlık sandığımız şey aslında susuzluk olabilir. Gün içerisinde yeterince su içmediğinizde metabolizmanızın hızı yavaşlar hem de daha fazla yeme isteğiniz oluşur. Yanınızda bir su şişesi taşıyın ve gün içine yayarak içmeye çalışın. Bu basit alışkanlık bile zayıflama sürecinizi ciddi şekilde hızlandırır.

HAREKET EDİN

Spor yapacak vaktim yok diyenler saatlerce spor yapmanıza gerek yok. Günlük 30-40 dakikalık tempolu yürüyüş bile yağ yakımınızı destekler.
Asansör yerine merdiven kullanmak kısa mesafeleri yürümek gibi küçük alışkanlıklar zamanla büyük fark yaratır. Unutmayın ki önemli olan mükemmel olmak değil düzenli olmaktır.

GECE AÇLIĞINI AVANTAJA ÇEVİRİN

İşte en kritik ama en çok göz ardı edilen noktalardan biri... Akşamdan sabaha olan açlık yani gece boyunca geçen süre vücudunuzun yağ yakımı için en verimli zaman dilimlerinden biri. Gece geç saatlerde atıştırmak ise bu süreci bozar. Bu yüzden akşam yemeğini çok geç saate bırakmamaya yatmadan en az 3-4 saat öncesinde bitirmeye çalışın ve sonrasında bir şeyler atıştırmamaya özen gösterin. Bu küçük alışkanlık yağ yakımını ciddi şekilde destekler.



Benim size önerim...

Güne güzel bir kahvaltıyla başlayın 1 adet haşlanmış yumurta, 1 dilim az yağlı peynir, bol yeşillik ve 1 dilim tam buğday ekmeği oldukça dengeli bir seçim. Klasiğin dışına çıkmak isteyenler için ise yulaf kasesi harika bir seçenek olur. 2-3 yemek kaşığı yulafı 1 su bardağı süt ile pişirebilir veya bir gece öncesinden bir kapta bekletebilirsiniz. Hatta içerisine ekleyeceğiniz 1 yemek kaşığı chia tohumu tokluğunuzu artıracaktır. Üzerine mevsim meyvelerinden bir porsiyon eklemeyi de ihmal etmeyelim. Akşam için hafif bir tarif kabak mantı. Rendelenmiş kabakları az zeytinyağında soteleyin. Üzerine sarımsaklı yoğurt ekleyin. 1-2 yemek kaşığı kadar da kavrulmuş kıyma ekleyebilirsiniz. Hem hafif hem de doyurucu bir tarif.

Bir diğer pratik önerim ise yeşil mercimek salatası. Haşlanmış mercimek, roka, domates, salatalık ve zeytinyağlı limon sosuyla harika bir öğün hazırlayabilirsiniz.

Unutmayın yaza fit girmek aslında düşündüğünüzden çok daha ulaşılabilir bir hedef. Önemli olan kendinizi zorlamak değil doğru alışkanlıkları hayatınıza eklemek.





Arzum Tişli *@arzumtisli*
Cem Melek *@cmmlk*

ŞEREF YILMAZ

Pikniklik Tok Tutan Sandviç Ekmeği

SİYEZ, KAVILCA VE KARAKILÇIK UNLARININ GÜÇLÜ KARAKTERİYLE HAZIRLANAN 'ATALIK TOHUM SANDVİÇ EKMEĞİ', TOPRAĞIN HAFIZASINI TAŞIYAN GÜÇLÜ DE BİR LEZZET. 240 DERECE'NİN KURUCULARI CEM MELEK VE ARZUM TİŞLİ'NİN HAZIRLADIĞI SANDVİÇ EKMEĞİ İLE PİKNİKLERİNİZ İÇİN TOK TUTAN SANDVİÇLER HAZIRLAYABİLİRSİNİZ.






Atalık Tohum Sandviç Ekmeği

12 ADET | 30 DAKİKA (HAZIRLAMA)

Malzemeler

- Ön hamur (poolish) için
- 500 gram buğday unu
- 500 ml su
- 35 gram yaş maya

Üzeri için: Yulaf ezmesi

Hamur için

- 200 gram siyez unu
- 150 gram kavılca unu
- 150 gram karakılçık unu
- 180 ml süt
- 40 gram zeytinyağı
- 19 gram tuz

Yapılışı

1. Ön hamur için buğday unu, su ve yaş mayayı geniş bir kaba alın. Spatula ile pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. Üzerini streç film ile kapatın ve oda sıcaklığında yaklaşık 2 saat bekletin. Bu karışım kabararak yüzeyinde küçük gözler oluşturur ve hamura karakteristik aroma kazandırır.

2. Hamur için dinlenen ön hamuru yoğurma kabına alın. Üzerine siyez unu, kavılca unu ve karakılçık ununu ekleyin. Sütü ve zeytinyağını ilave edin. Son olarak tuzu katın. Mikserde orta devirde, pürüzsüz ve hafif elastik bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamur toparlanmalı, ele hafif yapışan ama akmayan bir kıvamda olmalıdır.

3. Yoğrulan hamuru tezgaha alın. Hamuru yaklaşık 140 gramlık 12 eşit parçaya bölün. Her parçayı avuç içinde yuvarlayarak pürüzsüz bezeler elde edin. Bezelerin üzerini temiz bir bezle örtün ve 30 dakika dinlendirin. Bu aşama hamurun şekil almasını kolaylaştırır.

4. Dinlenen bezeleri tezgaha alın. Her birini parmak uçlarınızla hafifçe açarak gazını alın. Ardından rulo yaparak 18–20 cm uzunluğunda baton formu verin. Uç kısımların incelmesine dikkat edin ve yüzeyin gergin olmasını sağlayın.

5. Bir kaba su, başka bir kaba yulaf ezmesi koyun. Şekil verdiğiniz hamurların kapatma yerinin ters tarafını önce suya batırın, ardından yulaf ezmesine bulayın. Yulaf kaplı yüzey üste gelecek şekilde pişirme kağıdı serili tepsiye yerleştirin. Üzerlerini örtmeden, oda sıcaklığında yaklaşık 30–40 dakika, hacimleri belirgin şekilde artana kadar son mayalanmaya bırakın.

6. Fırını önceden 200 dereceye ısıtın. Fırının tabanına ısıya dayanıklı bir kap içinde birkaç parça buz koyarak buhar oluşturun. Mayalanan ekmekleri orta rafa yerleştirin ve 12–13 dakika pişirin. Üzeri altın rengi alıp kabuk bağladığında fırından çıkarın.

7. Fırından çıkan ekmekleri tel rafta dinlendirin. Ilındıktan sonra servis yapın. Kapalı bir kapta saklayarak tazeliğini koruyabilirsiniz.







Şef Dokunuşuyla Evde Restoran Deneyimi

PROFESYONEL MUTFAK TEKNİKLERİNİ EV KONFORUNA TAŞIYAN SOFRA DERGİSİ ŞEFİ ALİ CAN SABUNSOY, SOFRA MUTFAĞINDA HAZIRLADIĞI ÜÇ MANTARLI RISOTTO'DAN CEVICHE'YE UZANAN YORUMU İLE TABAKTA YENİ BİR DİL OLUŞTURUYOR. GÜNLÜK MALZEMELERLE HAZIRLANABİLEN BU TARİFLER, DOĞRU TEKNİK VE KÜÇÜK DOKUNUŞLARLA EVDE FINE DINING DENEYİMİNİ ULAŞILABİLİR KILIYOR.

HASAN HÜSEYİN ÇİNAY



Ali Can Sabunsoy
Executive Şef
@alican.sabunsoy



Üç Mantarlı Risotto

4 KİŞİLİK I 30-35 DAKİKA

Malzemeler

- Yarımşar su bardağı kurutulmuş istiridye, kestane ve borazan mantarı
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet soğan
- 1.5 su bardağı arborio pirinci
- 1.5 litre sıcak su veya tavuk suyu
- Yarım su bardağı rendelenmiş parmesan peyniri
- 1 yemek kaşığı soğuk tereyağı
- Birer çay kaşığı karabiber ve tuz

Servis için

1 tatlı kaşığı zeytinyağı
4-5 yaprak taze fesleğen

Yapılışı

1. Kurutulmuş mantarları bir kaseye alıp üzerlerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. 15-20 dakika bekletip süzün. Geniş bir tencereye zeytinyağını koyup ısıtın. Yemeklik doğradığınız soğanı tencereye alıp 1-2 dakika soteleyin. Arborio pirincini ekleyin. Pirincin dış kısımları hafif şeffaflaşana kadar 2-3 dakika kavurun.

2. Pirincin üzerine bir kepçe sıcak su ilave edin. Orta ateşte sürekli karıştırarak suyunu çekmesini bekleyin. Suyunu çektikçe birer kepçe daha ekleyerek aynı işlemi tekrarlayın. Pişirmenin 10-12'nci dakikasında mantarları ilave edin.

3. Pirinç diri kalacak şekilde piştiğinde parmesan peyniri ve tereyağını ekleyin. Tuz ve karabiberini ayarlayıp nazikçe karıştırın.

4. Risotto'yu servis tabağına alın. Üzerine zeytinyağı gezdirip taze fesleğen ekleyin. Bekletmeden sıcak olarak servis yapın.

Tavuklu Ramen

1 KİŞİLİK | 20 DAKİKA

Malzemeler

- 150 gram tavuk göğsü
- 1 litre su
- Yarım çay bardağı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı toz zencefil
- Yarımşar su bardağı kurutulmuş istiridye ve sarıkız mantarı
- Çeyrek paket udon noodle
- 3-4 yaprak pazı
- 1 adet haşlanmış yumurta

Üzeri için: 1 çay kaşığı susam

Yapılışı

1. Tavuk göğsünü uzun dilimleyin. Geniş bir tava veya tencereye suyu koyun. İçine tavuğu ekleyin. Orta ateşte pişmeye bırakın.

2. Su kaynamaya başlayınca soya sosu, zencefil ve kurutulmuş mantarları ekleyin. Aromalarının birbirine geçmesi için 2-3 dakika orta ateşte kaynamaya bırakın.

3. Udon noodle'ı tavaya ekleyip yaklaşık 3-4 dakika pişirin. Kıyılmış pazıyı ilave edip 1 dakika daha pişirmeye devam edin.

4. Noodle'ı suyuyla birlikte derin bir kaseye alın. Ardından tavuk ve mantarları yerleştirin. Noodle'ın suyundan üzerlerine gezdirin. Haşlanmış yumurtayı ikiye bölüp kenarına yerleştirin. Susam serpip servis yapın.





Karamelize Soğanlı Avokadolu Steak Burger

1 KİŞİLİK I 20-25 DAKİKA

Malzemeler
- 150 gram antrikot
- 1 tatlı kaşığı ayçiçeği yağı
- 1 adet hamburger ekmeği
- Yarım avokado
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş cheddar peyniri
- Yarımşar çay kaşığı karabiber ve tuz

Karamelize soğan için
- Yarım soğan
- 1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
- Birer çay kaşığı toz şeker ve tuz

Sos için
- Birer tatlı kaşığı hardal ve mayonez
- 1 tatlı kaşığı limon suyu

Yapılışı

1. Antrikotu geniş bir kaba alın. İki yüzüne de karabiber ve tuz serpin. Elinizle her iki tarafını da ovun. En az 15-20 dakika dinlendirin.

2. Geniş bir tavayı orta ateşte 2-3 dakika ısıtın. Ayçiçeği yağını ekleyip hafif duman çıkmaya başlayınca eti tavaya alın. Yüksek ateşte her yüzünü 2-3 dakika çevirerek mühürleyin. İsteğe göre pişirme süresini uzatabilirsiniz. Pişen eti ocaktan alıp 3-4 dakika dinlendirin. Uzun dilimler halinde kesin.

3. Karamelize soğan için soğanı yarım ay doğrayın. Ayçiçeği yağını tavaya alıp ısıtın. Soğanı ekleyip orta ateşte sürekli karıştırarak 5-6 dakika soteleyin. Ocağı kısık ateşe getirip ara sıra karıştırarak yumuşayıp kahverengileşene kadar pişirmeye devam edin. Üzerine toz şeker ve tuzu ekleyin. Yapışma olursa 1-2 yemek kaşığı su ekleyip açabilirsiniz.

4. Sos için bir kabın içine hardal, mayonez ve limon suyunu koyun. Çırpma teliyle tamamen karışana kadar çırpın.

5. Hamburger ekmeğini yatay olarak ikiye kesin. Tabanına hazırladığınız sosu sürün. Yarım ay dilimlenmiş avokadoyu yerleştirin. Üzerine et dilimlerini dizin. Karamelize soğanı ekleyip rendelenmiş cheddar peyniri serpin. Üst ekmeği kapatıp servis yapın.

Ceviche

2-4 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler
- 500 gram levrek fileto
- 1 adet kapya biber
- Yarım mor soğan
- 1 adet lime'ın suyu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Birer çay kaşığı karabiber ve tuz

Üzeri için: 1-2 dal taze kekik

Yapılışı

1. Levrek filetoyu küp doğrayın. Derin bir kaba koyup üzerine lime suyu ekleyip karıştırın. 10-15 dakika buzdolabında bekletin. Bu işlem balığın lime suyunun asidiyle pişmesini sağlayacak.

2. Kapya biber ve mor soğanı küp doğrayın. Marine olan balığı süzmeden üzerine doğradığınız sebzeleri ekleyin. Zeytinyağı, karabiber ve tuz ekleyip karıştırın. Üzerine 3-4 parçaya böldüğünüz taze kekikten ekleyin. Soğuk olarak servis yapın.







LEZZETİN PEŞİNDE

BU AY AMASYA ET ÜRÜNLERİ İLE YEPYENİ BİR LEZZET YOLCULUĞUNA ÇIKTIK. YENİ GURME SERİSİ İLE LEZZET YOLCULUĞUMUZ ÖNCE GURME DANA PEPPERONI, GURME İTALYAN SALAM VE GURME DANA SOSİSLİ PİZZA HAZIRLAMAK İÇİN KULLANILACAK ÜRÜNLERİN İZİNİ SÜRMEKLE BAŞLADI. ŞEF ALİ CAN SABUNSOY, PİZZADA KULLANACAĞI DOĞRU ETİ SEÇMEK ÜZERE AMASYA ET ÜRÜNLERİ MAĞAZASINA GİTTİ. ORADA BAŞLAYAN SEÇİM SÜRECİ, STÜDYO MUTFAĞIMIZDA HAZIRLANAN PİZZAYLA DEVAM ETTİ. FIRINDAN ÇIKAN PİZZA, ETİN LEZZETİNİ NET ŞEKİLDE HİSSETTİREN, DOLU DOLU VE AKILDA KALAN BİR TADA DÖNÜŞTÜ.

Bazı tarifler mutfakta başlar. Bazıları ise doğru ürünü seçtiğiniz anda başlamıştır bile. Bu tarifte hazırlık, ürünün kaynağında başladı. Şef Ali Can Sabunsoy, pizza için kullanacağı et ürünlerini seçmek üzere Amasya Et Ürünleri mağazasına gitti. Yeni Gurme Serisi arasından seçim yaparken her bir ürünü özenle inceledi; dokusunu, yağ oranını ve piştiğinde vereceği sonucu değerlendirdi.



Pizza, malzemenin kendini en net şekilde gösterdiği tariflerden biri. Kullanılan her ürün fırına girdikten sonra kendi lezzetini ortaya koyar. Bu nedenle etin kalitesi, kesimi ve yağ oranı tarifin sonucunu doğrudan etkiler. Şef Ali Can Sabunsoy, pizza yapmak için tercihini; Gurme dana sosis, Gurme dana pepperoni, Gurme İtalyan salam ve Gurme dana kaburgadan yana kullandı. Bu dört ürün tarifin lezzetini birlikte şekillendirdi.

LEZZETİN SIRRI DOĞRU ET SEÇİMİNDE

Alışverişin ardından Sofra Dergisi stüdyo mutfağında tarifi hazırlamak için mutfağın yolu tutuldu. Şef Ali Can Sabunsoy, pizzanın hamurunu açtı ve sosunu sürdü. Ardından Gurme dana sosis, Gurme dana pepperoni ve Gurme İtalyan salam dilimlerini yerleştirdi. Yeni Gurme serisinden Gurme dana kaburga parçaları da eklendi ve pizza fırına girmeye hazır hale geldi.

Yüksek ısıda kısa sürede pişen pizza, kenarlarından hafif çıtır bir doku aldı. İç kısmı yumuşak







kaldı. Et ürünleri pişerken aromalarını birbirine bırakt ı ve ortaya katman katman ve dolu bir lezzet çıktı. Her diliminde etin kendine özgü tadı hissedildi. İyi bir pizza, doğru üründe başlar. Amasya Et Ürünleri'nin sunduğu kalite bu tarifte net şekilde karşılık buldu.

Sofrada akılda kalan çoğu zaman tek bir lezzet olur. Bu tarifte o lezzet, et ürünlerinin bir araya geldiği bu pizzada kendini gösterdi. Doğru ürün seçimi ve şefin maharetli dokunuşlarıyla hazırlanan tarif, sofraya özenli ve tatmin edici bir sonuç çıkardı. Tarifi denemenizi kesinlikle öneririz, şimdiden herkese afiyet olsun.







Pepperoni, Salam ve Sosisli Pizza

2 ADET | 45 DAKİKA

Malzemeler

Hamur için

- 1 su bardağı ılık su
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 2 tatlı kaşığı instant maya
- 2.5 su bardağı un
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz

Sos için

- 1 su bardağı ev yapımı domates püresi
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- Birer çay kaşığı tuz, karabiber ve kekik

Üzeri için

- 4 adet Amasya Et Ürünleri Gurme Dana Sosis
- 2 dilim Amasya Et Ürünleri Gurme Dana Kaburga
- 6-8 dilim Amasya Et Ürünleri Gurme Dana Pepperoni
- 6-8 dilim Amasya Et Ürünleri Gurme İtalyan Salam
- 125 gram mozzarella peyniri
- Birer yemek kaşığı dilimlenmiş siyah ve yeşil zeytin

Servis için: 5-6 dal taze kekik

Yapılışı

1. Hamur için ılık suyu geniş bir yoğurma kabına alın. Toz şeker ve mayayı ekleyip karıştırın. 5 dakika bekletin.

2. Unu ilave edin. Zeytinyağı ve tuzu katın. Ele hafif yapışan, yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğurun.

3. Üzerini nemli bezle örtün ve oda sıcaklığında 40–45 dakika mayalanmaya bırakın.

4. Sos için domates püresi ve zeytinyağını bir kaseye alın. Ezilmiş sarımsak, tuz, karabiber ve kekiği ilave edin. İyice karıştırın.

5. Mayalanan hamuru iki eşit bezeye ayırın. Unlanmış tezgahta her bir bezeyi elinizle açarak yuvarlak form verin. Kenar kısımlarını hafif kalın bırakın.

6. Açtığınız her iki hamurun üzerine sostan ince bir tabaka halinde sürün.

7. Sosisleri 1–2 cm kalınlığında halka doğrayın. Gurme dana kaburgayı küçük parçalara ayırın. Mozzarella peynirini küp doğrayın.

7. Malzemeleri iki pizza arasında eşit paylaştırın. Önce Gurme İtalyan sosis ve Gurme dana kaburga parçalarını yerleştirin. Mozzarella peynirini serpiştirin. Ardından Gurme dana pepperoni ve Gurme İtalyan salam dilimlerini dağıtın. Zeytinleri pizzaların geneline yayın.

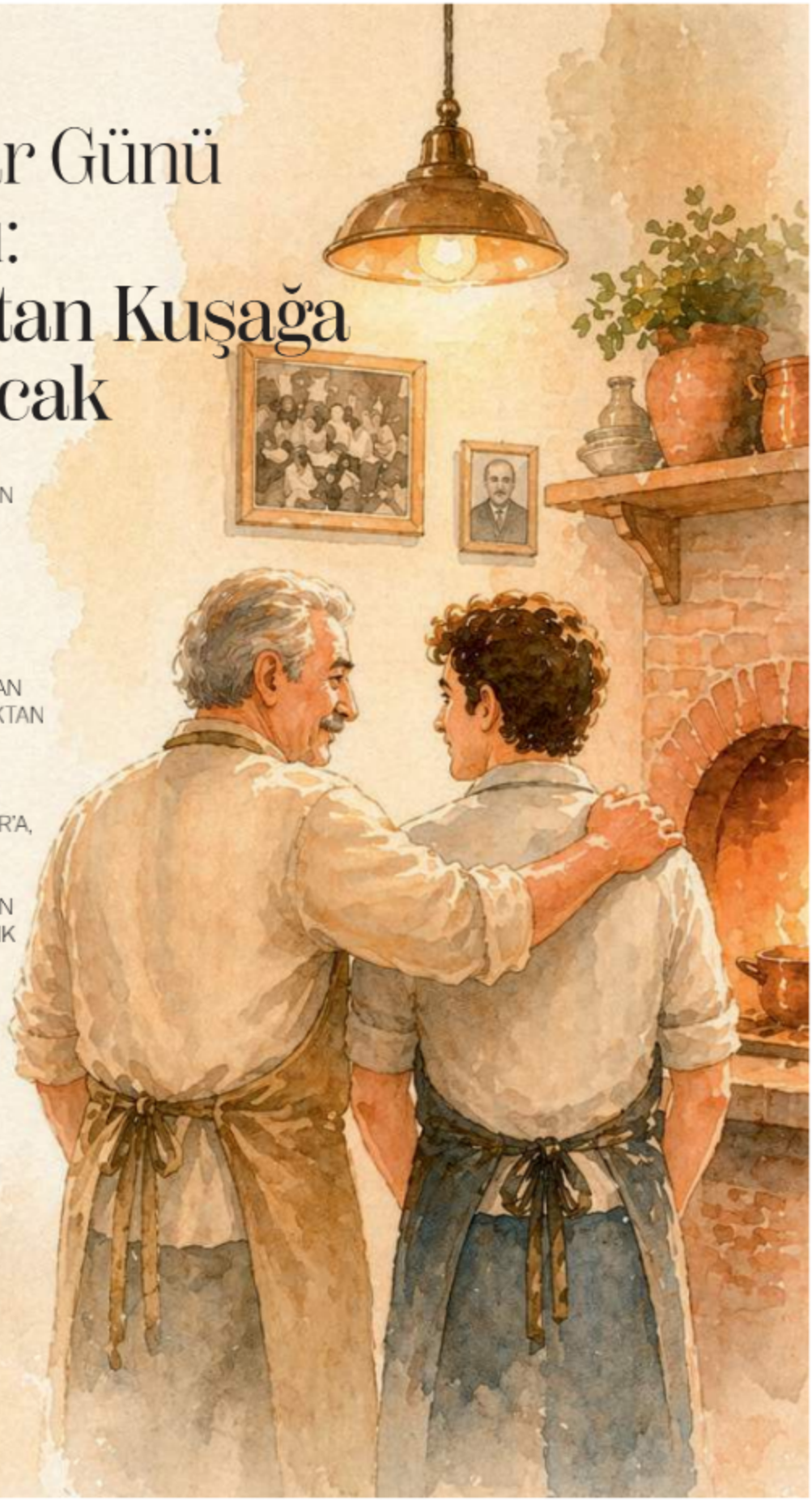
8. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında, orta rafta 12–15 dakika pişirin. Kenarlar kızarıp peynir eridiğinde fırından alın.

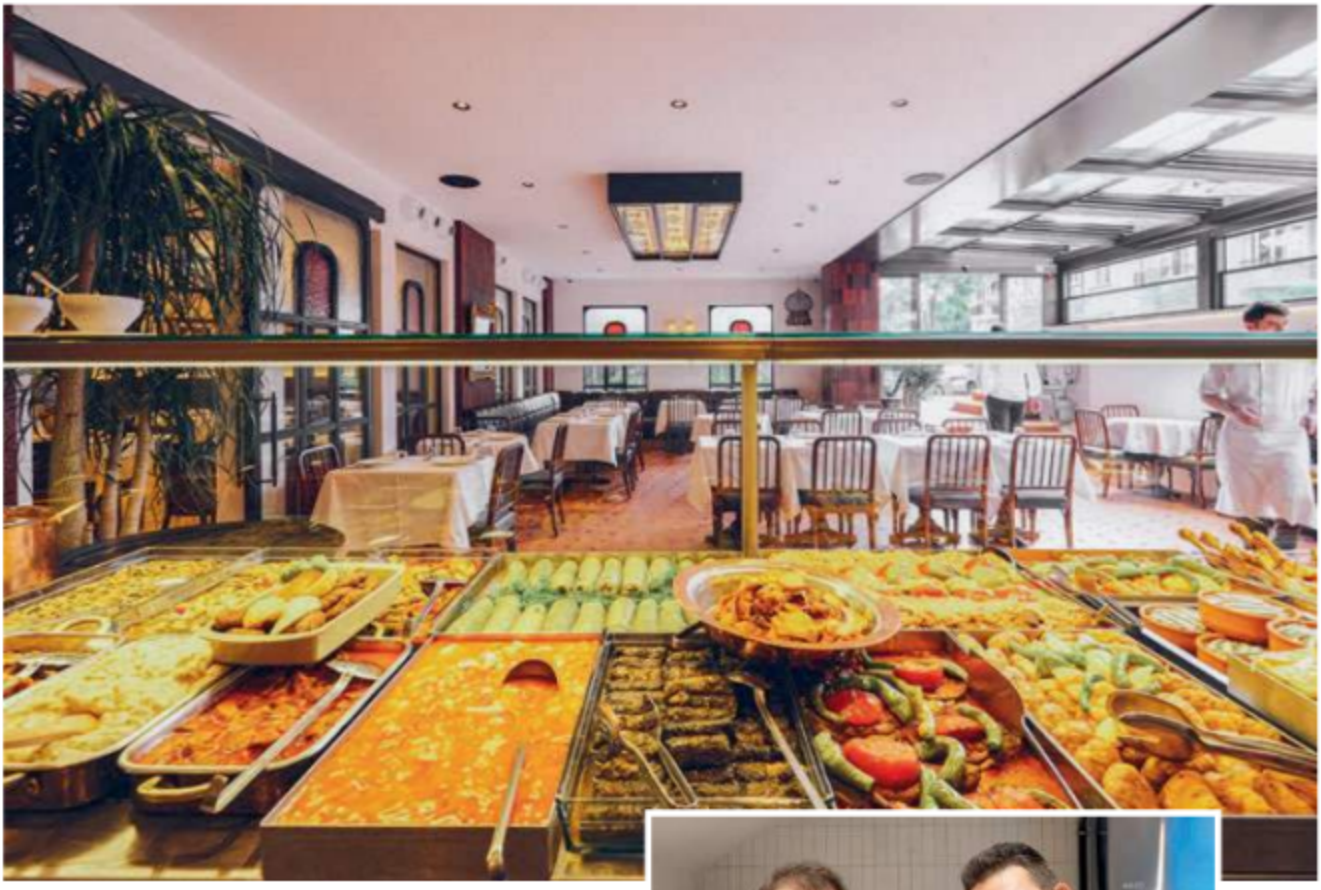
9. Üzerine taze kekik serpiştirin. 2–3 dakika dinlendirin. Dilimleyip sıcak olarak servis yapın.

Babalar Günü Sofrası: Kuşaktan Kuşağa Aynı Ocak

BABALAR GÜNÜ VESİLESİYLE BABADAN OĞULA VE DEDEDEN TORUNA GEÇEN HİKAYELERİN PEŞİNE DÜŞTÜK BU KEZ... TÜRKİYE'NİN DÖRT BİR YANINDA AYNI TENCERENDE KAYNAYAN BİR EMEK VAR; KUŞAKTAN KUŞAĞA AKTARILAN DİSİPLİN, SESSİZCE BİRİKEN USTALIK... 7 MEHMET'TEN HÜNKAR'A, KISMET'TEN CEMAL USTA'YA UZANAN BU YOLCULUKLARA GELİN HEP BİRLİKTE TANIKLIK EDELİM.

KÜBRA ALTAY





HÜNKAR LOKANTASI (İstanbul)

Kapıdan içeri girdiğinizde mutfaktan yükselen koku önce tanıdık bir anıyı hatırlatıyor. Birkaç saniye sonra burun yalnızca bir yemek kokusu olmadığını anlıyorsunuz. Düzenli akan servis, mutfağın kendi içindeki sessiz ritmi... Hünkar'da her şey yıllardır aynı özenle sürdürülüyor. Bu düzenin kökü ise 1950 yılında, Talip Ügümü'nün Fatih'te attığı temele dayanıyor.

Talip Ügümü için mutfak bir işten çok bir yaşam biçimi. Ocağın başında geçen yıllarla birlikte disiplin, özen ve malzemeye duyulan saygı bu yapının temelini oluşturuyor. Bu yaklaşım zamanla yalnızca korunmuyor, aile içinde güçlenerek devam ediyor. Galip Ügümü ve Feridun Ügümü ile birlikte şekillenen bu miras, tariflerin ötesinde bir bilgiye dönüşüyor; neyin, ne zaman ve nasıl yapılacağını bilen bir hafızaya...

Bugün mutfak, dördüncü kuşakla yoluna devam ediyor. Ufuk Ügümü ve Denizhan Ügümü, yönü değiştirmek yerine bu geleneği daha dikkatli taşımayı tercih ediyor. Aynı tencerede pişen yemeklerde lezzet korunurken, değişen şey yalnızca bu lezzeti sürdürme biçimi oluyor.

Bu hikayenin en güçlü yanı ise çocuklukta başlıyor. Tencere kapaklarının sesiyle, sabah erken açılan kepenklerle, mutfaktan yükselen ilk kokularla büyüyen bir hafıza... Zamanla bu anılar bir mesleğe dönüşüyor. Gençlik yılları da ocağın başında geçiyor; öğrenerek, gözlemleyerek, sabrı içselleştirerek.

Hünkar'da kuşaktan kuşağa aktarılan bir bakış açısı aslında. Emeğe duyulan saygı, işine gösterilen özen ve yılların içinde şekillenen bir duruş... Bu nedenle Hünkar'da hazırlanan her tabak, babadan oğula geçen aynı hikayenin yıllardır devam eden hali...



(Soldan Sağa) Ufuk Ügümü, Galip Ügümü, Denizhan Ügümü







7 MEHMET (Antalya)

Babalar Günü'nün izinde bu kez rotamız 7 Mehmet'in mutfağı. Bu hikaye, bir restoranın ötesinde, dededen bugüne uzanan güçlü bir aile mirasını anlatıyor. Her şey, Mehmet Akdağ'ın dedesinin Atatürk'ün baş aşçısı Hacı Hasan Usta'nın yanında yetişmesiyle başlıyor. '7 Mehmet' adı ise ilginç bir anıya dayanıyor; mutfakta yaşanan küçük bir olayın ardından ustası, dedesinin alnındaki '7'yi andıran yara izini fark ediyor ve ona o günden sonra '7 Mehmet' diye seslenıyor. Bu isim, zamanla bir markaya dönüşüyor.

1930'larda Atatürk için hazırlanan bir tabak taze fasulye, bu mutfağın hafızasında özel bir yer tutuyor. Ardından 1937'de yakılan ilk ocak, bugün hâlâ süren bir geleneğin başlangıcı oluyor. Mehmet Akdağ için bu ocak sadece bir iş değil; babasından öğrendiği disiplinin, emeğin ve hayat bilgisinin simgesi. Çocukluğu mutfakta, babasının yanında geçiyor; balık tezgahlarında başlayan merak, yıllar içinde ustalığa dönüşüyor.

Bu hikayede babalık, bir rol model olmaktan çok daha öte; öğreten, yol gösteren ve birlikte büyüten bir bağ. Bugün 7 Mehmet'te pişen her yemek, geçmişten gelen bu mirası taşıyor. Babalar Günü ise bu sofrada, emeğiyle iz bırakan tüm babalara adanmış güçlü bir anlam kazanıyor.



(Soldan Sağa) Mehmet Akdağ, Hakkı Akdağ

Mahir Lokantası (İstanbul)

Bazı hayaller çocuk yaşta şekillenir. Mahir Lokantası'nın hikayesi de, daha küçük yaşlarda babasının işlettiği lokantada geçirilen o uzun günlerle başlıyor. Mahir Nazlıcan için bu anlar birer hatıra olarak kalmıyor; zamanla mesleğe, ardından kendi yolunu çizme isteğine dönüşüyor.

2014 yılında Osmanbey'de açtığı Mahir Lokantası, aslında bu birikimin sonucu. Babasının mutfağında tek bir yemeğe odaklanan düzenden çıkıp, daha geniş bir menü kurma isteğiyle kendi hikayesini yazmaya başlıyor. 14 yaşında mutfağa tam anlamıyla giren Mahir Nazlıcan için baba oğul ilişkisi de zamanla usta çırak ilişkisine evriliyor.

Onun mutfak anlayışı ise net: değiştirmekten çok korumak. Gelenekten beslenen bu yaklaşım, yılların deneyimiyle şekilleniyor. Çocukken gece yarısı babasıyla birlikte açılan mutfak ışıkları, tencerelerin ocağa konduğu o ilk anlar, bugün hala hafızasında canlı.

Bugün o ocakta pişen her tabak; yıllar içinde öğrenilen emeğin, sabrın ve saygının bir yansıması. Mahir Nazlıcan'ın kurduğu masa, geçmişten gelen birikimi bugünün diliyle buluşturan, babadan oğula miras, kendi yolunu bulmuş bir hikayeyi anlatıyor.





Mahir Nazlıcan

Kısmet Lokantası (İzmir)

Kemeraltı'nda gün erken başlar. Kepenkler açılır, mutfaklarda ilk hazırlıklar yapılır. Kısmet Lokantası da yıllardır bu ritmin içinde aynı düzenle ilerler. İçeri girdiğinizde hissedilen şey hızdan çok alışkanlıktır; tekrar eden hareketler, değişmeyen bir özen...

Hikaye, Hasan Çağan'ın çocuk yaşta verdiği bir kararla başladı. Dededen gelen kasaplık yolunu bırakıp lokantada çırak olarak işe girmesi, hayatının yönünü belirledi. Yıllar içinde ustalığa dönüşen bu yolculuk, 1967'de Kemeraltı'nda kurulan Kısmet Lokantası ile kendi ocağını yakmasına kadar uzandı. Mutfakta büyüyen kuşak için burası işten çok öte bir öğrenme alanıydı. Baba ile kurulan bağ zamanla usta çırak ilişkisine dönüştü. Disiplinle, tekrar ederek, doğruyu bulana kadar çalışarak geçen yıllar, bugün hala aynı şekilde devam ediyor. Bu sebeple burada sunulan lezzetin değişmediği müdavimleri tarafından sık sık dile getiriliyor.

Kısmet'in asıl gücü de burada saklı. Aynı yemeği her gün aynı özenle hazırlamak, aynı standardı korumak... Babadan oğula geçen el maharatinden çok mutfağın sessiz disiplini aslında. Babalar Günü ise bu hikayede daha derin bir anlam taşıyor. Çünkü bu ocakta öğrenilen en önemli şeylerden biri, bir mesleği sürdürmekten çok, bir anlayışı devralıp aynı titizlikle devam ettirmekte yatıyor.





Hasan Çağan



Uludağ Kebapçısı Cemal Cemil Usta (Bursa)

Bursa'da bazı lezzetler anlatılmaz, hatırlanır. Adı geçtiğinde zihinde bir masa kurulur ve o masanın merkezinde yıllardır değişmeyen bir tat durur. Cemal Usta'nın hikayesi de tam bu hafızanın içinden doğuyor.

1964 yılında Cemal Çalışır ve kardeşi Cemil Çalışır'ın eski garajda yaktığı ocak, kısa sürede bir lokantanın ötesine geçti. Kurulan düzen, yalnızca yemek yapmakla sınırlı kalmadı; disiplinin, emeğin ve işine duyulan saygının karşılığı haline geldi. Yıllar içinde kuşaklar değişse de bu anlayış aynı şekilde sürdürdü gitti.

Bu mutfağın en belirgin özelliği ise sadeliğinde saklı. Menü yıllar içinde git gide büyümedi, odağını kaybetmedi. Bursa kebabı yıllardır aynı özenle hazırlandı, aynı standartla sunuldu. Aynı lezzeti her gün yakalayabilmek, burada ustalığın en güçlü göstergesi oldu.

Bugün o ocakta devam eden şey yalnızca bir yemek geleneği değil. Sabahın erken saatlerinde başlayan hazırlık, malzemeye gösterilen titizlik ve işin başında olma disiplini, bu hikayenin temelini oluşturuyor. Bursa'dan İstanbul'a uzanan yol da bu çizgiyi bozmadan ilerledi.

Babalar Günü bu hikayede kendiliğinden anlam kazanıyor. Çünkü burada sürdürülen şey bir lezzetten çok daha fazlası; bir babanın kurduğu düzenin, aynı özenle sonraki kuşak tarafından devam ettirilmesi.



Metanet Lokantası (Gaziantep)

Bir mutfağın içinde geçen zaman bazen saatlerle ölçülmez. Ocağın başında ağır ağır kaynayan bir tencere, sabırla ilerleyen bir hazırlık... Metanet Lokantası'nın hikayesi de tam bu ritimle şekillendi. Lokantanın hikayesini anlatan Enes Ataseven, Metanet'in bir lokantadan çok bir emeğin nasıl sürdüğünü dike getiriyor. 1975 yılında dedesi tarafından kurulan Metanet, aslında çok daha önce başlayan bir yolculuğun devamı. Henüz 12 yaşında mesleğe adım atan bir ustanın biriktirdiği sabır, yıllar içinde kendi ocağını kurmasına kadar uzanıyor. Lokantanın adı da bu yolculuğun özünü taşıyor; 'metanet', yani sabır... Çünkü burada her şey zaman ister. Beyran bunun en net örneğidir; et saatler boyunca kaynar, ertesi güne hazır hale gelir. Enes Ataseven'in babası da bir dönem aynı mutfakta yer aldı ancak yol uzun sürmedi. Ocakta kalan ve bu mirası sürdüren isim Enes Ataseven oldu. Bu hikayeden sebep gülümseyerek şöyle özetliyor: 'Bizimki babadan oğula değil, dededen toruna bir miras.'

Onun mutfakla bağı da çocuk yaşta başladı. Yaz tatillerinde dedesinin yanında geçirilen günler, zamanla bir alışkanlığa dönüştü. Lise sonrası verdiği kararla mutfağın içine tamamen girdi. Bu süreçte dedesi hem ustası hem yol göstereni oldu.

Metanet'in çizgisi nettir: değiştirmekten çok korumak. Gaziantep mutfağının köklü yapısına sadık kalır, lezzetin özünü bozmaz. "İnsanların istediği yenilik değil, orijinallikti" sözü bu yaklaşımı özetler. Günümüzün getirdiği küçük dokunuşlar ise bu yapıya dengeli şekilde adapte ediliyor.

Zamanla mutfak kadar esnaflık da öğreniliyor. İnsanla kurulan bağ, ilgi ve süreklilik bu işin vazgeçilmez parçası haline geliyor. Bugün Metanet Lokantası'nda devam eden şey de tam olarak bu; sabırla kurulan ve aynı sabırla sürdürülen bir dededen toruna ustalık hikayesi.









Kuveyt Türk Katılım Bankası ve Albaraka Türk Katılım Bankası şubeleri ile Katılım Emeklilik acentelerimize bekliyoruz.

Katılım Emeklilik
Şimdi Başla

0850 226 0 123
www.katilimemeklilik.com.tr
/katilimemeklilik /katilimemek
/katilimemeklilik /katilimemeklilik

Katılım Cep uygulamasını indirmek için karekodu okutun.
Google play
App Store

Mutfakta Görünmeyen Tehlikeler!

YEMEK ÇOKLU KEZ ISITILIR MI, DOLAPTA NE KADAR SÜRE GÜVENLE BEKLER, SAATLERCE DIŞARIDA KALAN YEMEKLER GERÇEKTEN RİSKLİ Mİ? GÜNLÜK MUTFAK ENDİŞELERİNDEN YOLA ÇIKAN GIDA MÜHENDİSİ ECE BİRİNCİ, DOĞRU SANILAN BİLGİLERİ BİLİMSEL VERİLERLE ELE ALIYOR VE DAHA GÜVENLİ SEÇİMLER YAPMANIN İPUÇLARINI PAYLAŞIYOR.



Ece Birinci
@neyemeliyizzz

Bahar güneşinin yüzünü iyice gösterdiği, doğanın uyandığı mayıs ve haziran aylarında mutfaklarımızda hareketlilik artarken, riskler de boyut değiştiriyor. Bugün en çok merak edilen ama bir o kadar da bilgi kirliliğine maruz kalan bir konuyu masaya yatırıyoruz. Bu yemeği bir kez daha ısıtsam zehirlenir miyiz? Hangi yemeği nasıl saklamalıyız? Sosyal medyada sıkça karşınıza çıkan ıspanağı, tavuğu veya mantarı asla ikinci kez ısıtmayın şeklindeki korku odaklı uyarıları muhtemelen görmüşsünüzdür. Bir gıda mühendisi olarak rahatlıkla söyleyebilirim ki gıdayı zehirli hale getiren şey ısıtma işleminin kendisi değil o gıdanın ısıtılana kadar hangi koşullarda saklandığıdır. Gelin, mutfaktaki alışkanlıklarımızı bilimin filtresinden geçirelim.

ISITILAN TAVUK VE ISPANAK ZEHİRLER Mİ?

En büyük korku genellikle tavuk ve ıspanak üzerinedir. Ispanak ısıtılırsa içindeki nitrat, nitritlere dönüşür ve zehirler denir. Bilimsel gerçek şu ki eğer pişirdiğiniz ıspanağı oda sıcaklığında saatlerce bekletirseniz evet bakteriler bu dönüşümü başlatabilir. Ancak piştikten sonra hızlıca soğutup buzdolabına kaldırdıysanız ikinci kez ısıtmanın hiçbir sakıncası yoktur. Tavuk protein ve nem yapısı gereği bozulmaya çok açıktır. Ancak mesele yine ısıtmak değil doğru saklama ve doğru ısıtmadır. Pişmiş tavuğu saklarken mutlaka hava almayan kaplarda muhafaza etmeliyiz. İkinci kez ısıtırken en kritik kural şudur: Yemeğin yalnızca dışının ya da suyunun ısınması yeterli olmaz. İç sıcaklığının, yani tam merkezinin en az 75 dereceye ulaşması gerekir. Fokurdamayan, dumanı tüterek sofraya gelmeyen ikinci gün tavuğunu tüketmeyin.



BUNCA YIL YEDİK BİR ŞEY OLMADI!

Mutfaklarımızda en büyük gıda güvenliği hatası pirinçli yemeklerde yapılıyor. Koca bir tencere zeytinyağlı sarma veya biber dolması pişirip zeytinyağlılar kendi tenceresinde tezgahta soğumalıdır diyerek saatlerce dışarıda bekletmek tam bir felakettir. Pirinçte doğal olarak bulunan Bacillus cereus sporları pişirme sıcaklığına dirençlidir. Küçük bir not: Spor bazı bakterilerin kaynayan su gibi zorlu koşullarda hayatta kalabilmek için büründükleri dayanıklı bir uyku hali, bir nevi çelikten zırhtır. Oda sıcaklığında bekleyen o tencerede bu sporlar uygun ısıyı bulunca uyanır, zırhlarından çıkar ve toksin zehir üretmeye başlar. Bu toksinler ısıya inanılmaz dirençlidir yani sarmayı ertesi gün fokur fokur kaynatsanız bile o zehri yok edemezsiniz. Bunu anlattığımda sıkça şu cümleyi duyuyorum. Biz bunca yıl böyle yedik, kimse zehirlenmedi. İşte işin aslı. Gıda zehirlenmesi her zaman hastanelik olmak, şiddetli kusmak demek değildir. Yemeği yedikten sonra yaşadığınız o açıklanamayan gaz sancıları, şişkinlik, hafif ishal veya ertesi günkü halsizlik tablosu aslında hafif çaplı gıda zehirlenmeleridir ve biz bunları genellikle 'yemek ağır geldi, üşüttüm, midemi bozdum' diyerek geçiştiririz. Bu toksinleri sürekli ve azar azar vücuda almak uzun vadede bağırsak florasını tahrip eder ve karaciğerinize ciddi bir toksik yük bindirir. Pirinçli yemekleri, pilavları ve sarmaları piştikten sonra en kısa



sürede sığ kaplara alarak hızlıca buzdolabına kaldırın.

ET ÇÖZDÜRME HATASI...

Gıda güvenliğinde bizim için bir kırmızı hat vardır. 4 derece ile 60 derece arası. Biz buna Danger Zone Tehlikeli Bölge diyoruz. Bakterilerin en sevdiği, her 20 dakikada bir sayılarını ikiye katladıkları sıcaklık burasıdır. Yemeğinizi ocaktan aldıktan sonra tezgahta soğusun diye 2 saatten fazla bekletirseniz bakterilere parti vermiş olursunuz. Hele ki mayıs-haziran aylarında ortam sıcaklığı arttığı için bu 2 saatlik sınır çok daha çabuk aşılır.

Akşam yemeği için buzluktan çıkardığınız o kıymayı bütün gün mutfak tezgahında bekletiyorsanız çok tehlikeli bir oyun oynuyorsunuz. Etin dış yüzeyi hızla çözülür ve o tehlikeli bölgeye yani 4 derece ve 60 derece arasına girer. Etin merkezi hala buz gibiyken dış yüzeyinde patojenler milyonlarca kat çoğalmaya başlamıştır. Et çözdürmenin tek bir doğru ve güvenli yolu vardır. Planlı olmak. Eti bir gece önceden dondurucudan alıp buzdolabının alt rafına koyun soğuk zinciri kırmadan çözdürün.

Eğer aceleniz varsa tek alternatifiniz mikrodalganın çözdürme programını kullanmaktır.

Hiç çözdürmeden direkt kaynayan tencereye atsam olmaz mı diyenler için evet gıda güvenliği açısından güvenlidir ancak mutfak sanatı açısından hüsrandır. Etin dışı aşırı pişip kururken iç kısmı ancak çözülmüş ve pişmemiş kalır.

DOLAPTA KAÇ GÜN, BUZLUKTA KAÇ AY?

Yemekleri doğru soğuttuk, peki ömürleri ne kadar? İşte EFSA ve FDA Amerika Gıda ve İlaç Dairesi verilerine dayanan güvenli saklama süreleri şöyledir. Buzdolabında +4 derecede saklanan pirinç ve makarna en hassas gruptur ve en fazla 1-2 gün içinde tüketilmelidir. Deniz ürünleri ile etli ve tavuklu salatalar da aynı şekilde 1-2 gün dayanır. Pişmiş et, tavuk ve sebze yemekleri ise 3-4 gün boyunca güvenle saklanabilir. Açılmış süt, UHT veya günlük pastörize fark etmeksizin, buzdolabında en fazla 3-4 gün dayanırken, açılmış yoğurt kapağı açıldıktan sonra 5-7 gün içinde tüketilmelidir. Dondurucuda -18 derecede saklama koşullarında ise dondurmanın bakterileri öldürmediği, yalnızca onları derin bir uykuya aldığı unutulmamalıdır. Çözdürme başladığında bakteriler kaldıkları yerden çoğalmaya devam eder, bu nedenle buzluktan çıkan ürünlerin tamamen güvenli olduğu yanılgısına düşülmemelidir. Bu koşullarda pişmiş et ve tavuk yemekleri 2-3 ay, çorbalar ve sulu yemekler yine 2-3 ay saklanabilir; sıvı donarken genleşeceği için kapta mutlaka bir parmak boşluk bırakılmalıdır. Pişmiş sebzeler de 2-3 ay saklanabilir, ancak buz kristalleri hücre duvarlarını zedelediği için çözüldüklerinde ilk dirilikleri kaybedip yumuşayabilirler.



DONDURUCU YANIĞI NEDİR?

Bir gıdanın buzlukta 6 ay veya 1 yıl kalması sizi zehirlemez. Ancak 3'üncü aydan sonra dondurucu yanığı dediğimiz fiziksel ve kimyasal bozulmalar başlar. Havayla temas eden gıdanın yüzeyindeki nem buharlaşır etlerin kenarları grimsi kahverengi bir renk alır süngerimsi ve kuru bir dokuya dönüşür. Lezzet ve besin değeri ciddi şekilde kaybolur. Bunu önlemenin tek yolu gıdaları havayla temas etmeyecek şekilde mümkünse vakumlayarak veya kilitli poşetlerin havasını bir pipet yardımıyla iyice çekerek paketlemektir. Ayrıca paketlerin üzerine mutlaka o günün tarihini yazmayı alışkanlık edinin.

TEHLİKE KOKUSUZ GELİR

Bir gıdanın bozulup bozulmadığını sadece koklayarak tadına veya rengine bakarak anlayamazsınız. Yemeği ekşiten, kötü kokutan ve üzerinde küf yapan bakteriler bozulma bakterileridir. Sizi hastanelik eden asıl tehlikeli Patojen bakteriler Salmonella, E. coli gibi yemeğin tadını kokusunu veya görüntüsünü asla değiştirmez. Kokusu yerinde küf de yok diyerek günlerce beklemiş riskli gıdaları tüketmeyin, saklama sürelerine sadık kalın.

LİMONATA YAPARKEN KABUKLARA DİKKAT!

Havaların ısınmasıyla beraber evlerimizde o harika ferahlatıcı limonatalar yapmaya başlarız. Neredeyse tüm popüler tarifler limonun kabuğunu rendeleyin ve şekerle iyice ovalayın der. Lezzet için harika bir kimyasal reaksiyon olsa da gıda güvenliği açısından burada büyük bir risk yatıyor. Narenciye kabukları, üretim sürecinde yoğun pestisitlere maruz kalır. Hasat sonrası ise raf ömrünü uzatmak için koruyucu bir mum (wax) tabakasıyla kaplanır. Siz o kabuğu ovalayıp suyunuza kattığınızda aslında bir miktar kimyasal kokteyl de hazırlamış oluyorsunuz.

Eğer limonata yaparken kabuk kullanacaksanız mümkünse organik limonlar tercih edin. Market limonu kullanıyorsanız limonları mutlaka karbonatlı suda en az 15 dakika bekletip fırçalayarak yıkayın. Karbonat, pestisitlerin bağını kırmada en etkili yöntemdir. Ancak dürüst olalım hiçbir yıkama yöntemi meyvenin dokusuna işlemiş sistemik ilaçları yüzde 100 yok edemez. Bu yüzden o lezzetli kabuk tüketimini sınırlamak her zaman en güvenlisidir. Mutfakta korkuya değil doğru bilgiye yer açın.

Bilimle kalın, afiyette kalın.



Cem Ekşi
Executive Şef
@cem.eksi

Stew

STEW, DÜŞÜK ISI VE UZUN PİŞİRME SÜRESİYLE MALZEMEYİ ZAMANA BIRAKAN, LEZZETİ DOĞAL AKIŞINDA DERİNLEŞTİREN BİR TEKNİK. BU YÖNTEM, SERT ETİ YUMUŞATIRKEN TÜM AROMALARIN UYUM İÇİNDE BİR ARAYA GELMESİNİ SAĞLAR VE SOFRAYA DENGELİ, GÜÇLÜ BİR KARAKTER TAŞIR. EXECUTIVE CHEF CEM EKŞİ'NİN HAZIRLADIĞI EKŞİLİ ET İSE BU YAKLAŞIMIN SABIRLA GELEN LEZZETİNİ VE DOĞAL SOS YAPISINI SADE AMA ETKİLEYİCİ BİR TABAKTA BULUŞTURUYOR.

İSA ARSLAN











Stew Tekniği

Stew, özellikle et yemeklerinde kullanılan, yavaş ve kontrollü pişirmeye dayanan klasik bir yöntemdir. Stew tekniğine braiser de denir. Fransızca braiser (yavaş pişirmek) kelimesinden gelir ve güveç yapmak anlamına gelir. Etin sıvı içinde uzun sürede pişirilmesi, sert dokuların yumuşamasını sağlar ve derin, dengeli bir lezzet oluşturur.

Stew Pişirme Nedir?

Stew, et ve sebzelerin sıvı içinde düşük ısıda, uzun süre pişirilmesidir. Pişirme sırasında sıvı hafifçe kaynar yüksek ısıdan kaçınılarak sabit bir sıcaklık korunur. Bu süreçte etin bağ dokuları çözülür, jelatine dönüşür ve sonuçta yumuşak bir yapı elde edilir.

Nasıl Uygulanır?

İlk adım, malzemelerin yüksek ısıda mühürlenmesidir. Bu aşama, yemeğin temel aromasını oluşturur. Ardından et suyu, sebze suyu veya şarap gibi bir sıvı eklenerek tencerenin dibindeki lezzetler çözdürülür. Daha sonra kapak kapatılır ve düşük ısıda uzun süre pişirilir. Sıvının sıcak olması, pişirme sürecinin kesintiye uğramamasını sağlar. Gerekirse pişirme sonunda sos kısa süre kaynatılarak yoğunlaştırılabilir.

Hangi Yiyecekler için Uygun?

Stew tekniği, lifli ve sert et parçaları için idealdir. Sığır, kuzu ve av etlerinin boyun, omuz, incik ve kaburga gibi bölümleri bu yöntemle en iyi sonucu verir.
Kümes hayvanlarında daha yağlı parçalar tercih edilmelidir. Soğan, havuç, domates ve biber gibi sebzeler ise yemeğin lezzetini destekler.

Neden Tercih Edilir?

Stew pişirme, lezzeti yoğunlaştırır ve katmanlandırır. Mühürleme aşamasında oluşan aromalar, uzun pişirme süresinde sıvıya geçer. Kapak kapalı şekilde pişirme, yemeğin sulu kalmasını sağlar ve kuruma riskini azaltır.







Eksili Et

4-6 KİŞİLİK | 30 DAKİKA

- **Malzemeler**
- 1.5 kg dana eti
- 4 adet soğan
- 2 adet havuç
- 60 gram tereyağı
- 2 diş sarımsak
- 60 gram un
- 750 ml et suyu
- 100 ml nar ekşisi
- 2 dal maydanoz
- 2 dal kekik
- 1 adet defne yaprağı
- 1 dal biberiye
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Üzeri için: 2-3 dal maydanoz

Yapılışı

1. Eti 3–4 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin. Soğanları yarım ay şeklinde doğrayın. Havuçları soyup ince dilimleyin. Geniş ve ağır tabanlı tencerede tereyağını eritin. Soğan ve kabukları soyulmuş sarımsağı ekleyip yumuşayana kadar soteleyin, tencereden alın.
3. Aynı tencerede eti yüksek ateşte mühürleyin. Etin tüm yüzeyleri renk aldığında havucu ekleyin ve birkaç dakika birlikte kavurun. Soğan ve sarımsağı tencereye alın. Unu etin üzerine serpin ve kısa süre kavurun. Et suyunu ekleyip tencerenin dibini sıyırarak karıştırın. Nar ekşisini ilave edin. Tuz ve karabiberle tatlandırın.
5. Maydanoz, kekik, defne yaprağı ve biberiyeyi katın. Kapağını kapatıp kısık ateşte veya önceden ısıtılmış 150 derece fırında 3 saat pişirin. Gerekirse sıcak et suyu ekleyin.
6. Yeşillikleri çıkarın. Sosu birkaç dakika kaynatın. Kıyılmış maydanozla süsleyerek sıcak olarak servis yapın.

Pasta Şefi Bahar Yılmaz'ın Mutfak Yolculuğu

TESADÜFLERLE BAŞLAYAN BİR YOLCULUĞU USTALIĞA DÖNÜŞTÜREN PASTA ŞEFİ VE PASTACILIK A101 KİTABININ YAZARI BAHAR YILMAZ, MUTFAKTA KURDUĞU DİSİPLİNLE OLDUĞU KADAR ANNELİKLE YENİDEN ŞEKİLLENEN HAYATIYLA DA İLHAM VERİYOR. GELİN ŞİMDİ BAHAR YILMAZ'I DAHA YAKINDAN TANIYALIM NE DERSİNİZ?

KÜBRA ALTAY

Bahar Yılmaz kimdir? Mutfakla ve üretmekle kurduğunuz bağ nasıl başladı, hayatınızın hangi dönemlerinde bu bağ güçlendi?

Merhaba, pastacıyım ve Pastacılık 101 kitabının yazarıyım. Aynı zamanda çok yeni bir anneyim. 1988 İstanbul doğumluyum. Aslen Rizeliyim ve fırıncılıkla uğraşan bir aileden geliyorum. Birkaç nesildir ekmek ve unla iç içe bir geçmişimiz olmasına rağmen mutfakla kurduğum bağ, beklenmedik bir zamanda ve tesadüflerle başladı. Üniversitede turist rehberliği okudum. Uzun yıllar Sultanahmet'te turizm sektöründe çalıştım. 2015 yılında, çikolata makineleri üzerine çalışan bir arkadaşımın butik çikolata atölyesi kurma hayaline ortak olmamla birlikte hayatımda yeni bir sayfa açıldı. Mutfak Sanatları Akademisi'nde uzun dönem pastacılık ve ekmekçilik eğitimi aldım. Sonrasında, mesleki pratiğimi geliştirmek amacıyla Boğaz hattındaki otellerin banket pastane mutfaklarında çalıştım. Gastronomi alanında dikkatimi çeken bir eksiklik vardı: Pastacılık alanında Türkçe, teknik temelli ve kapsamlı bir kaynak yoktu. Bu ihtiyaçtan yola çıkarak Pastacılık 101 kitabını yazmaya karar verdim. Beş yıllık bir çalışmanın ardından kitap 2025 yılında yayımlandı. Bugün bu yolculuğa içerik üreterek ve deneyimlerimi paylaşarak devam ediyorum.



Bahar Yılmaz
@baharyilmaztr

Anneler Günü gibi duygusu yüksek bir zaman diliminde sormak isteriz: Annelik sizin hayatınızda nasıl bir dönüşüm yarattı? Mutfağınıza, tariflerinize ve anlatım dilinize nasıl yansıdı?

İlk Anneler Günüm olacak bu yıl. Annelik, hayatımda sadece yeni bir rol değil bakış açımın tamamen yeniden şekillendiği bir süreç. Zaman artık daha değerli, öncelikler daha net. Küçük şeylerin kıymetini hiç olmadığı kadar derinden hissediyorum. Oldukça yorucu bir süreç olmasına karşılık kendimi en güçlü hissettiğim dönemi yaşıyorum. Mesleki anlamda klasik pastacılık ekolünden geliyorum ve çalışmalarım da o yönde. Ancak bebeğimle birlikte ufak ufak çocukların da tüketebileceği, onlara uygun oluşturulmuş tariflere çalışmaya başladım. Bence her anne veya baba en basit anlamda çocuğunun pastasını yapabilmekten keyif alır. O yönde içerikler planlıyorum. Bununla birlikte anlatım dilim hep çok detaycıydı. Değişen bir şey olmadı şimdilik.

Sosyal medya ile tanışmanız nasıl oldu? Bugün ulaştığınız noktaya baktığınızda, bu yolculuk planlı bir süreç miydi yoksa zamanla kendiliğinden mi şekillendi?

Sosyal medya ile esasında 2015 yılında çikolata atölyesi açtığım zaman tanıştım. Sonrasında pastacılık okulunda yaptığımız ürünleri paylaşarak rutin bir kullanım gelişti. Tam anlamıyla sosyal medyayı doğru bir iletişim aracı olarak kullanmaya kitap yazmaya karar verdiğimde başladım. 2020 yılında. Çünkü biliyordum ki yeni nesil en etkili iletişim platformu orası ve büyük emek harcanarak ortaya çıkacak bu ürünü de duyurmak için orada var olmak gerek. Planlı bir süreçti diyebilirim. Sadece rakamsal olarak büyüme hedefli olsaydım gramajlı tarifler, detayı uzun anlatımlar yerine başka içerikler tercih ederdim. Ancak ben doğru ve özenle hazırlanmış bilginin yayılmasının kıymetli olduğuna inanıyorum. Tamamen organik süreçte güçlü mikro bir kitle oluştu. Bunun için mutluyum.

Belirli bir noktadan sonra içerik üretimi ciddi bir sorumluluğa dönüşüyor. Siz bu tempoyu nasıl yönetiyorsunuz? Süreklilik baskısı sizi nasıl etkiliyor?

Kesinlikle ciddi bir sorumluluk ve zaman demek. Tabii sosyal medyanın beklentisi olan hızlı üreticilerden değilim maalesef. Yani haftada iki üç post çıkmıyorum. Sürekliliğin üstümde baskı oluşturmaması için kendi rutinime uygun aralıklarda post paylaşımı yapıyorum. Ama hikayeler kısmında daha aktif olarak bu dengeyi sağladığıma inanıyorum. Esasında keyif aldığım şekilde

hareket etmeye özen gösteriyorum.

Paylaştığınız fotoğraf ve videoların arkasında nasıl bir üretim süreci var? Çekim, kurgu ve paylaşım aşamaları günlük rutininizde ne kadar yer kaplıyor?
Bir içeriğin yani tarifin belirlenmesi, yazılması, denenmesi, çekim yapılması ki normalde 30 dakikada yapılacak bir iş, çekim sürecinde minimum 4-5 saat sürüyor. Ardından bu çekilen videonun editlenmesi, metin kısmının yazılması ve yayınlanması. Sonuç olarak 30 saniyelik bir içerik için arkada kocaman bir çalışma yapılıyor. Ben bu süreci ekip olarak yönetmeyi tercih ediyorum. Dolayısıyla beni mutsuz edecek bir koşturmaca olmuyor hayatımda. Planlama aşamasında bana destek olan bir danışmanım var. Çekimlerimi kendim yapmıyorum. Destek aldığım bir ekibim var. Kurgu ve edit kısmını da başka bir arkadaşım yapıyor. Tüm süreci kendim halledebiliyor olsam daha zorlayıcı olabilirdi. Günlük rutinimde hikayeler ve gelen soruları cevaplamak dahil 3-4 saatimi alıyor.

Tarif oluştururken ya da içerik üretirken nasıl bir yol izliyorsunuz? Önceden planladığınız bir akış mı var, yoksa ilham anlık mı geliyor?
Genelde planlı bir akış oluyor. Özel günlere denk gelen zamanlarda daha onlara uygun tatlı içerikleri oluyor. Diğer zamanlarda mevsim meyvesine uygun sevdiğim bir tarif ya da evde yapılabilecek aşamalı pasta içerikleri planlıyorum. Tarifi oluştururken mevsime, dönemsel önemli bir gün var mı onları göz önüne alıyorum. Ardından tarifi gramı gramına deneyerek gerekirse marka detayıyla yazıyorum. Çünkü pastacılık ürünleri çok hassas. Dolayısıyla kullandığınız krema, çikolata, un bunlar önemli. Oraya sadece çikolata yazıp geçemezsiniz. Yüzde kaç bitter veya sütlü yazmanız gerek. Ya da bazı kremaların çırpılma sonucu çok iyi kıvam alırken bazıları daha zayıf kalabiliyor. Tarife uygun olarak detaylı yazmak gerek. Benim için denenecek bir tarifin ziyan olmaması çok önemli.

Annelik ve yoğun üretim temposu arasında nasıl bir denge kuruyorsunuz? Günlük hayatınızda sizi en çok zorlayan ya da en çok besleyen anlar neler?



Tabii benim için bu süreç henüz çok yeni. 4 aylık bir bebeğim var. Ondan önce tüm ayın programını peş peşe 3-4 gün olarak planlayıp çekebiliyorduk. Veya çekim günleri için bu kadar net tarih planlaması yapmak zorunda hissetmiyordum. Ama şu an hem onun hem annemin rutinine uygun olarak plan yapıyorum. En büyük destekçim annem ve eşim. Ben yokken ikisi ona bakmak konusunda harika bir iş çıkartıyorlar.

Tarif seçerken hangi kriterler ön planda oluyor? Sizi heyecanlandıran ya da sık yapmak istediğiniz tariflerin ortak noktası nedir?
Tarif seçerken gelip geçici, hızlı ve viral olmayan, onları yapacak insanların tarif defterlerine yazmayı ve yıllar boyunca yapmak isteyecekleri tarifler olmasına özen gösteriyorum. Mesela benim şekerparemi yıllardır yapan insanlar var. Tekrar ve tekrar yapmak istediğim tarifler evde yapabilecekleri pastalar için lezzetli kekler ve kremalar konusu. Çünkü her kutlama masasında pasta tarifimle mutlu günlerin bir parçası oluyorum. Benimle paylaşılan fotoğraflar gerçekten mutluluk verici.

Anneliğin ilk döneminde, özellikle bebekle birlikte geçen bu yoğun ve hassas süreçte mutfakla ilişkiniz nasıl değişti? Bu dönemde sizi en çok rahatlatan ya da işinizi en çok kolaylaştıran şeyler neler oldu?
Mutfakla ilişkim süre olarak kısaldı. Ve koşuşturmaca şeklinde ilerliyor biraz. Her uyku arası benim mutfakta yapmam gereken bir şeyi koşarak halletmem gibi... Bu dönemde benim işimi kolaylaştıran şey buzluk ürünlerini önceden hazırlamış olmak. Gerek günlük yemek akışını destekleyen ürünleri gerekse ziyarete gelen dostlarıma ikram edilecek pastacılık ürünlerini aylık rutinler şeklinde hazırlamaya çalışıyorum.

Anneler Günü sofraları sizin için ne ifade ediyor? Böyle özel günlerde sofranızda mutlaka yer verdiğiniz bir tarif ya da ritüel var mı?
Anneler Günü sofrası bizde genel olarak hep beraber yapılan kahvaltı, ardından anneciğimize mum üflettiğimiz bir pasta kesme rutinidir. Aile olarak bu farkındalık günü ile bir araya gelmek ve annemizin yanımızda olması şükür sebebim.

Sizi örnek alan ve bu alanda üretmek isteyenlere ne önerirsiniz? Özellikle anneler için bu yolculukta en önemli motivasyon kaynağı ne olmalı?
Bu konuda sıkça mesaj alıyorum. Söylediğim ilk şey büyük kararlar almaya gerek yok. Önce deneyin. Kendinizi ve duygularınızı ölçün. "Bu işten keyif alıyor muyum?" diye kendinize sorun. Çünkü pastacılık biraz detay ve sabır işi. Evet, ben gramı gramına tartarken hiç üşenmiyorum diyorsanız yola çıkmaya hazırsınız. Kalan kısmı yoldayken şekillenecek. Bolca deneyin. Özellikle anneler evden üretim yaparak sipariş alacakları sistem kurmak üstüne çok istekli oluyorlar. Evet, kesinlikle yapmalısınız diyorum. Bir anne olarak üretmek başta size sonra çocuğunuzla olan ilişkinize iyi gelecek eminim. Annelik tüm vasıflarımızdan sıyrılıp bir adanmışlığa dönüşmemeli.

Sizin için 'iyi bir sofra' neyi ifade ediyor?
İyi bir sofra öncelikle masanın etrafındaki sevdiklerimiz ve samimi duygularımız demek. Keyifle paylaşılan aile tariflerimizin yer alması cabası tabii. Annemin sofrasında satır kıymadan kara lahana sarması ya da kolot peynirli muhlama veya hamsili pilav varsa değmeyin keyfime...

Anneler Günü için takipçilerinize vermek istediğiniz bir mesaj var mı?
Annelik kusursuz olmak demek değil her gün yeniden denemek demek... Tüm güçlü, sabırlı, sevgi dolu annelerin günü kutlu olsun.

Çikolatalı Pasta

8–10 KİŞİLİK | 45 DAKİKA
(18 cm çember kalıp ölçüsüyle)
Malzemeler
Çikolatalı krema için
(1 gün önceden hazırlanır)
- 110 gram yumurta
- 10 gram toz şeker
- 150 ml süt
- 150 ml krema (yüzde 35 yağlı)
- 200 gram bitter çikolata (yüzde 70 kakao)

Kakaolu pandispanya için
- 4 adet yumurta (oda sıcaklığında)
- 120 gram toz şeker
- 120 gram kek unu
- 20 gram kakao
- 30 gram eritilmiş ılık tereyağı

Fındık ve Antep fıstıklı krokan için
- 200 gram fındık
- 50 gram Antep fıstığı
- 200 gram toz şeker
- 20 ml su

Keki ıslatmak için
- 50 gram toz şeker
- 50 ml su

Çikolatalı ganaj için
- 240 ml krema (yüzde 35 yağlı)
- 350 gram bitter çikolata

Akıtma çikolata sosu – drip çikolata için
- 120 ml krema (yüzde 35 yağlı)
- 90 gram sütlü çikolata

Süslemek için: Taze çiçekler

Yapılışı

1. Çikolatalı krema için yumurta, toz şeker, süt ve kremayı ısıya dayanıklı bir kaseye alın. Kaseyi sıcak su bulunan bir tencerenin üzerine oturtun ve karıştırarak ısıtın. Karışım hafif koyulaşınca ocaktan alın. Çikolatayı ekleyin ve tamamen eriyene kadar karıştırın. Karışımı başka bir kaba aktarın. Üzerine değecek şekilde streç film kapatın ve buzdolabında en az 6 saat, tercihen bir gece dinlendirin.

2. Kakaolu pandispanya için yumurta ve toz şekeri ısıya dayanıklı bir kaseye alın. Altına sıcak su bulunan bir tencere yerleştirerek çırpın ve şekerin erimesini sağlayın. Mikserle 8–10 dakika çırpın. Un ve kakaoyu birlikte eleyin. Karışıma iki aşamada ekleyin ve spatula ile alttan üste doğru karıştırın. Eritilmiş tereyağını ekleyin ve karışıma yedirin. 18 cm çapında 3 adet çember kalıbın tabanına pişirme kağıdı yerleştirin. Hamuru kalıplara eşit şekilde paylaştırın ve önceden ısıtılmış 170 derece fırında, orta rafta 20–25 dakika pişirin. Kekin ortasına kürdan batırın. Üzerinde ıslak hamur kalmıyorsa pişmiştir. Fırından çıkan kekleri ters çevirin. 2–3 dakika sonra taban kağıdını çıkarın ve tel rafta soğutun.

3. Krokan için fındık ve Antep fıstığını tavada veya fırında hafifçe kavurun. Şeker ve suyu bir tencerede eritin. Açık kahve rengi renk aldığında kuruyemişleri ekleyin ve karıştırın. Karışımı pişirme kağıdı serili tepsiye yayın. Soğuyunca küçük parçalara kesin.

4. Keki ıslatmak için şeker ve suyu kısa süre kaynatın. Şeker eridiğinde ocaktan alıp soğutun.

5. Çikolatalı ganaj için kremayı ısıtın. Kenarlarda kabarcıklar oluştuğunda ocaktan alın, çikolatayı ekleyin ve pürüzsüz olana kadar karıştırın.

6. Keklerin üst kısmını düzleyin. Bir kat keki servis tabağına alın ve hazırladığınız şekerli su ile ıslatın. Üzerine çikolatalı kremayı yayın ve krokan serpiştirin. İkinci katı yerleştirip aynı işlemleri tekrarlayın. Son katı kapatın.

7. Pastanın tamamını ince bir kat ganaj ile kaplayın. Bu aşama, kırıntıları sabitlemek için yapılan ilk kaplamadır. Pastanın etrafını streç film veya asetat (jelatin) ile sarın ve üzerine ayarlanabilir bir pasta çemberi geçirin. Çemberi çok sıkmadan pastayı toparlayacak şekilde yerleştirin. Buzdolabında yaklaşık 1 saat dinlendirin.

8. Dinlenen pastayı dolaptan çıkarın. Çemberi ve asetatı dikkatlice çıkarın. Pastayı tekrar servis standına alın. Kalan ganaj ile üstünü ve yanlarını kaplayın. Spatula yardımıyla yüzeyini düzeltin ve tekrar kısa süre buzdolabında dinlendirin.

9. Akıtma çikolata sosu için kremayı ısıtın. Çikolatayı ekleyin ve karıştırarak akışkan kıvam elde edin. Sos çok sıcak olmamalı akarken kontrol edilebilir yoğunlukta olmalı.

10. Sosu pastanın kenarlarından kontrollü şekilde akıtın. Üzerini taze çiçeklerle süsleyin. Dilimlerken bıçağı sıcak suya batırıp kurulayın. Kapalı kapta buzdolabında 2 gün saklayabilirsiniz.



Çilekli Şarlot Pasta (Charlotte Russe)

6–8 KİŞİLİK | 50 DAKİKA
(18 cm çember kalıp ölçüsüyle)
Malzemeler
Kedidili (ladyfinger) için
- 4 adet yumurta sarısı
- 75 gram toz şeker
- 4 adet yumurta akı
- 70 gram kek unu
- 30 gram mısır nişastası
- Pembe jel gıda boyası
- 30 gram pudra şekeri

Çilekli Bavyera kreması için
- 200 gram taze çilek
- 4 adet yumurta sarısı
- 30 gram pudra şekeri
- 1/2 çubuk vanilya veya 5 ml vanilya özütü
- 10 gram toz jelatin
- 50 ml soğuk su
- 200 ml krema (yüzde 35 yağlı)
- 30 gram pudra şekeri

Çilekli dolgu için
- 250 gram taze çilek
- Yarım limonun suyu

Süslemek için: Orman meyveleri

Yapılışı
1. Kedidili için iki adet pişirme kağıdının üzerine 7 cm uzunluğunda şeritler çizin. Bu kağıtları ters çevirerek iki ayrı fırın tepsisine yerleştirin. Üçüncü bir tepsiye ise düz pişirme kağıdı serin. Yumurta sarıları ve 25 gram toz şekeri mikserle çırpın. Yumurta aklarını ayrı bir kapta çırpmaya başlayın. Üzerine 50 gram toz şekeri ekleyin. Yumurta sarılı kısmı, çırpılmış yumurta aklarına 2–3 seferde ekleyin. Spatula ile kabın altından alıp üstüne çevirerek yedirin. Un ve mısır nişastasını birlikte eleyin. Üzerine serpin ve spatula ile toparlayın. Elde ettiğiniz hamurdan 2–3 yemek kaşığı kadar ayırın. Ayrı bir kaseye alın ve jel gıda boyası ile renklendirin. Renkli kısmı tekrar hamura ekleyin. Spatula ile birkaç kez çevirerek karıştırın. Renk tamamen kaybolmasın, hafif desenli kalabilir.
2. Hamuru sıkma torbasına alın. Şerit çizdiğiniz iki tepsiye hamuru çizgilerin üzerine, aralarında boşluk bırakarak uzun şeritler halinde sıkın. (Bunlar pastanın kenarlarını oluşturacak.) Düz kağıt serili tepsiye hamuru spatula ile yaklaşık 1 cm kalınlığında, düz bir tabaka halinde yayın. (Bu kısım pastanın tabanı olacak.)
3. Üzerlerine pudra şekeri serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fanlı fırında 8–10 dakika pişirin. Üstleri hafif renk aldığında çıkarın. Fırından çıkan kedidilerini tel rafta soğutun. Düz tepside pişirdiğiniz pandispanya benzeri tabanı alın. 18 cm çapındaki pasta çemberini üzerine bastırarak yuvarlak bir parça kesin. Bu parça pastanın tabanı olarak kullanılacaktır.
4. Çilekli Bavyera kreması için çilekleri rondodan geçirerek püre haline getirin. İnce süzgeçten geçirerek çekirdeklerini ayırın. Püreyi vanilya ile birlikte tencereye alın ve kısık ateşte ısıtın. Yumurta sarıları ve pudra şekerini ayrı bir kapta çırpın. Isınan çilek püresini üzerine dökün ve karıştırın. Ardından tekrar ocağa alın. Koyulaşana kadar sürekli karıştırarak pişirin. Kaşığın arkasını kaplayan kıvama ulaştığında ocaktan alın. Jelatini soğuk suyla ıslatın, şişmesini bekleyin ve eritin. Eritilmiş jelatini çilekli karışıma katın ve pürüzsüz hale getirin. Oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Kremayı ve pudra şekerini çırparak koyu kıvam elde edin. Soğuyan çilekli kısmı kremaya 3 aşamada ilave edin. Spatula ile alttan üste doğru toparlayarak yedirin.
5. Çilekli dolgu için çilekleri küçük küpler halinde doğrayın. Limon suyu ile harmanlayın. Pasta çemberini düz bir zemine yerleştirin. Taban için hazırladığınız yuvarlak kedidilini çemberin içine yerleştirin. Kenarlara kedidillerini dik şekilde, aralarında boşluk bırakmadan dizin. Kremanın yarısını tabana dökün ve spatula ile yüzeyi düzleyin. Çilekli dolguyu üzerine yayın. Kalan kremayı ilave edin ve üstünü düzeltin.
6. Pastayı buzdolabında en az 3–4 saat dinlendirin. Servis öncesinde çemberi dikkatlice çıkarın. Üzerini orman meyveleri ile süsleyin ve dilimleyerek servis yapın.





Tereyağlı Breton Tartı (Sable Breton)

6–8 KİŞİLİK | 50 DAKİKA
(20 cm çember kalıp ölçüsüyle)

Malzemeler

Tart tabanı için
- 85 gram tuzlu tereyağı (oda sıcaklığında)
- 80 gram toz şeker
- 40 gram yumurta sarısı
- Yarım vanilya çubuğu
- 100 gram un
- 30 gram toz fındık
- 5 gram kabartma tozu
- 2 gram ince deniz tuzu

Çilek sosu için
- 150 gram taze çilek
- 30 gram toz şeker
- 2–3 damla limon suyu

Krema için
- 250 gram önceden hazırlanmış pastacı kreması
- 75 ml krema (yüzde 35 yağlı ve soğuk)
- 20 gram pudra şekeri

Üzeri için
- 100 gram taze çilek
- 50 gram Frenk üzümü
- 1 yemek kaşığı kayısı reçeli

Yapılışı

1. Tart tabanı için tereyağı ve toz şekeri bir karıştırma kabına alın. Mikserle 2–3 dakika çırpın. Rengi açılan ve kremsi kıvam alan bir yapı elde edin. Yumurta sarısını ve vanilyayı ekleyin. Düşük hızda kısa süre karıştırarak yedirin. Un, toz fındık, kabartma tozu ve tuzu ayrı bir kapta karıştırın. Eleyerek hamurun üzerine ekleyin. Spatula ile bastırmadan karıştırın. Hamur toparlandığında işlemi bırakın. Hamuru iki pişirme kağıdı arasına alın. Merdane ile yaklaşık 1.5 cm kalınlığında açın. Buzdolabında 20 dakika dinlendirin.

2. Dinlenen hamuru çıkarın. 20 cm çember kalıbı üzerine bastırarak kesin. Hamuru kalıpla birlikte pişirme kağıdı serili tepsiye alın. Önceden ısıtılmış 170 derece fanlı fırında 20–25 dakika pişirin. Kenarlar hafif kızardığında çıkarın. Fırından çıkan tabanı tepsi üzerinde tamamen soğutun.

3. Çilek sosu için çilekleri küçük parçalar halinde doğrayın. Şeker ve limon suyunu ekleyin. Orta ateşte 8–10 dakika pişirin. Çilekler yumuşayıp hafif sulu bir kıvam aldığında ocaktan alın. Tamamen soğumaya bırakın.

4. Krema için soğuk kremayı ve pudra şekerini çırpın. Çırpıcıyı kaldırdığınızda şeklini koruyan bir kıvam elde edin. Pastacı kreması ayrı bir kapta kısa süre karıştırarak pürüzsüz hale getirin. Çırpılmış kremayı 2–3 aşamada ekleyin. Spatula ile alttan üste doğru toparlayarak birleştirin.

5. Soğuyan tart tabanını servis tabağına alın. Çilek sosunu ortasına yayın. Kenarlara taşırmamaya dikkat edin. Kremayı sıkma torbasına alın. Yüzeyi kaplayacak şekilde sıkın veya spatula ile yayın. Taze çilek ve Frenk üzümü ile süsleyin. Kayısı reçelini çok az su ile açın. Fırça yardımıyla meyvelerin üzerine sürerek parlaklık verin. Dilimleyerek servis yapın.

Yaban Mersinli Pişmeyen Cheesecake

6–8 KİŞİLİK | 30 DAKİKA
(19 cm kelepçeli kalıp)

Malzemeler

Taban için
- 200 gram tam buğday unlu bisküvi
- 80 gram tereyağı (eritilmiş)

Yaban mersinli dolgu için
- 125 gram yaban mersini püresi
- 100 gram toz şeker
- 10 gram yaprak jelatin (yaklaşık 5 yaprak)
- Soğuk su (jelatini ıslatmak için)
- 250 gram krem peynir (oda sıcaklığında)
- 200 ml krema (yüzde 35 yağlı ve soğuk)
- 30 gram pudra şekeri

Üzeri için: 50 gram taze yaban mersini

Yapılışı

1. Taban için kelepçeli kalıbın tabanına pişirme kağıdı yerleştirin ve kapatın. İç kenarlarını asetat ile kaplayın. Bisküvileri mutfak robotunda un haline gelene kadar çekin. Eritilmiş tereyağını ekleyin ve kum kıvamı oluşana kadar karıştırın. Karışımı kalıbın tabanına ve kenarlarına ince bir tabaka halinde yayın. Bardak altı veya düz tabanlı bir kapla bastırarak sıkıştırın. Dolguyu hazırlarken kalıbı dondurucuda (-18 derecede) bekletin.

2. Yaban mersinli dolgu için yaban mersini püresi ve toz şekeri tencereye alın. Orta ateşte karıştırarak ısıtın. Kaynamaya başladığında 1 dakika daha tutun. Ocaktan alıp başka bir kaba aktarın ve soğumaya bırakın. Jelatini geniş bir kaba alın. Üzerini geçecek kadar soğuk su ekleyin ve tamamen yumuşayana kadar bekletin. Yumuşayan jelatini sudan çıkarın, fazla suyunu sıkın. Küçük bir tavaya alın ve kısık ateşte tamamen eritin. Erittiğiniz jelatini 30 saniye bekleterek ılıtın. Krem peyniri bir kaba alın ve mikserle pürüzsüz olana kadar çırpın. Ilık jelatini azar azar ekleyin. Aynı anda çırpmaya devam ederek karışıma yedirin. Karışımı ince süzgeçten geçirerek pürüzsüz hale getirin. Soğuk kremayı ve pudra şekerini çırpın. Kremayı kaldırdığınızda ucu hafif kıvrılan, şeklini koruyan bir kıvam elde edin.

3. Jelatinli krem peyniri geniş bir kaba alın. Çırpılmış kremayı 2–3 aşamada ekleyin. Spatula ile alttan üste doğru toparlayarak birleştirin. Oda sıcaklığına gelmiş yaban mersini püresini ekleyin ve aynı şekilde karıştırın. Hazırladığınız dolguyu kalıptaki tabanın üzerine dökün. Üstünü spatula ile düzleyin.

4. Cheesecake'i dondurucuda 45 dakika veya buzdolabında en az 2 saat, ideal olarak 10–12 saat dinlendirin. Servis öncesinde kalıbın kelepçesini açın. Asetatı dikkatlice çıkarın. Alt tabandaki pişirme kağıdını spatula yardımıyla ayırın ve servis tabağına alın. Üzerini taze yaban mersini ile süsleyin. Dilimlerken bıçağı sıcak suya batırıp kuruladıktan sonra kesin ve servis yapın.



Esnek Sağlık Sigortası ile
kalıpların dışına çıkın!

Sağlık sigortasında artık standart planlara bağlı kalmak zorunda değilsiniz.
Türkiye Sigorta, kendi poliçenizin mimarı olabileceğiniz yepyeni ürünü
Esnek Sağlık Sigortası (ESS) ile yanınızda! Siz de ESS yaptırın;
sağlık sigortanızın kapsamını kendi seçimlerinizle belirleyin.



- Teminat seçme özgürlüğü
- Diş teminatı
- Gözlük teminatı
- Bekleme süresiz doğum teminatı
- Yatarak tedavi
- Yurt dışı teminatı
- Check-up hizmeti
- Ayakta tedavi
- Hastane seçme özgürlüğü*
- Limitli ve limitsiz tedavi seçenekleri

12 taksit imkânı

Detaylı bilgi için QR kodu okutun.

*ESS ile yatarak tedavi teminatınızı Özel Sağlık Sigortası olarak seçerken ayakta tedavi teminatınızı Tamamlayıcı Sağlık Sigortası veya Özel Sağlık Sigortası olarak tercih edebilir; her iki teminat için de farklı hastaneler seçerek poliçenizi kişiselleştirebilirsiniz.
Taksit kampanyalarında sadece anlaşmalı banka kredi kartları geçerlidir.

0850 202 20 20 | 0850 402 20 20
turkiyesigorta.com.tr

TÜRKİYE SİGORTA
Gücü, adında.



Esra Eskikan Sinanoğlu
*@esrasinanoglu_*

Küçük Eller İş Başında: Anneciğim, Anneler Günü'nde Ne İstersin?

ÇOCUKLARLA KURULAN BAĞIN EN GÜÇLÜ HALİ, BİRLİKTE GEÇİRİLEN KÜÇÜK ANLARDA SAKLI. SAĞLIKLI ÇOCUK TARİFLERİ GELİŞTİRİCİSİ VE MOSTESSORI EĞİTMENİ ESRA SİNANOĞLU, ANNELER GÜNÜ'NE YAKLAŞIRKEN HEDİYELERİN ÖTESİNE GEÇEN BU SADE AMA DERİN İLİŞKİYE ODAKLANIYOR. BİRLİKTE HAZIRLANAN BİR TABAK MEYVE, KURULAN KÜÇÜK BİR SOFRA YA DA PAYLAŞILAN BİR TARİF... HEPSİ, SEVGİNİN EN YALIN VE EN KALICI HALİ.

Sahi Anneler Günü'nde ne isteriz? Kocaman bir sarılma, sağlıklı adımlarla koşup kucağımıza atlamaları, iyi ki varsın demeleri; bunlar biz anneler için en büyük hediyedir aslında.
Ama çocuklar çoğu zaman bununla yetinmek istemez. Annelerini bu özel günde mutlu etmek, onları şaşırtmak ve sevgilerini farklı bir şekilde göstermek isterler. Bu yüzden Anneler Günü yaklaşırken sıkça şu soruları duyabiliriz: "Anneciğim sana Anneler Günü'nde hangi hediyeyi alalım?" ya da "Anneler Günü'nde ne istersin?" Belki de bu soruya verilecek en güzel cevap, bir hediyeden çok daha sade ve anlamlıdır. Birlikte yapılacak küçük, herhangi bir şey... Çünkü çocuklar için önemli olan kendi çabasıyla üretebildiğini ve mutlu ettiğini görmek, anneler için ise çocuklarla birlikte geçirilen ve hiç unutulmasın istenen anlardır.

Anneler Çocuklarından Ne İsteyebilir?
"Benim için birkaç tohumu saksıya diker misin? Böylece kendi domateslerim olur"
"Meyveleri yıkayıp güzel bir tabak hazırlar mısın? Meyveli kutlamalar en sevdiğim kutlamadır."
"Bana kendi ellerinle bir dondurma yapar mısın? Soğuk soğuk bir dondurma nasıl da güzel olur."
"Meyveleri kesip dondurur musun? Hazırda donmuş meyve bulununca çok işime yarıyor."
"Bugün sofrayı sen kurmak ister misin? Senin hazırlayacağın bir sofra beni çok mutlu eder."
Bu küçük cümleler, çocuğa sadece bir görev vermez; ona yapabileceğinin görüldüğünü ve katkısının değerli olduğunu hissettirir.

Katkı Hissinin Gücü
Çocuklar yaptıkları işin gerçekten işe yaradığını hissettiklerinde öğrenirler. Sadece 'aferin' duymak değil, yaptıklarının bir anlamı olduğunu görmek onları motive eder.

Ona Katkı Sağladığını Hissettiren Sözler
"Sen yardım edince işler çok daha kolaylaşıyor."
"Bunu birlikte yapmak çok keyifliydi."
"Hazırladığın şey gerçekten çok güzel olmuş."
"Sen olmasaydın bu kadar hızlı bitiremezdik."
"Masayı kurmana bayıldım, çok özenmişsin."
"Senin sayende her şey hazır oldu."
Bu yaptıklarınla, harika bir Anneler Günü geçirdim.
Bu cümleler çocuğa şunu hissettirir:
Sen bu evin bir parçasısın ve yaptıkların değerli.

Anneye Küçük Bir Sürpriz için Çocukların Kolayca Hazırlayabileceği Bir Tarif:
Hindistan Cevizli Meyveli Yoğurt Küpleri
Sizlere, çocuğunuzun sizin için kendi elleriyle kolayca hazırlayabileceği ve kendisinin de lezzetini çok seveceği sağlıklı bir tarif bırakıyorum. Dilerim, meyvelerle hazırlanacak bu tarif, hem eğlenceli hem de sevgi dolu anlara vesile olur.

Hindistan Cevizli Meyveli Yoğurt Küpleri

2–4 KİŞİLİK | 15 DAKİKA + DONDURMA SÜRESİ

Malzemeler
Meyveler için
- 4–5 adet çilek (küçük doğranmış)
- 1 adet kivi (küçük doğranmış)
- Yarım su bardağı yaban mersini veya 1 adet muz (doğranmış)

Yoğurtlu karışım için
- 1 su bardağı yoğurt
- 2–3 yemek kaşığı rendelenmiş Hindistan cevizi
- 1 çay kaşığı bal (isteğe bağlı, 1 yaş üzeri için)

Yapılışı
1. Meyveleri iyice yıkayın ve küçük, eşit boyutlu parçalar halinde doğrayın. Kullanacağınız meyvelerin sulu ve olgun olmasına dikkat edin.
2. Yoğurdu bir karıştırma kabına alın. Rendelenmiş Hindistan cevizini ilave edin ve homojen bir kıvam elde edene kadar karıştırın. İsteğe bağlı olarak bal ekleyip karışıma yedirin.
3. Doğradığınız meyveleri yoğurtlu karışımın içine ekleyin. Tüm malzemeler dengeli dağılacak şekilde nazikçe karıştırın.
4. Hazırladığınız karışımı buz kalıplarına veya silikon kalıplara paylaştırın. Üzerlerini hafifçe düzeltin.
5. Kalıpları dondurucuya yerleştirin ve en az 3–4 saat, tercihen tamamen donana kadar bekletin.
6. Servis öncesinde kalıpları birkaç saniye suyun altına tutarak küplerin kolayca çıkmasını sağlayın.

Not: Çocuğunuzun yaşına uygun, onun için güvenli kesme aparatları tercih edin.

Nasıl Saklamalı?
Kapalı bir kapta dondurucuda 2–3 gün saklayabilirsiniz.

Mevsiminde Lezzet: Kuşkonmaz Çocuk Menülerinde...

Bu sayıda daha çok Anneler Günü'nden bahsedecektim fakat bahar aylarıyla birlikte tezgahlarda yerini alan kuşkonmazlara kayıtsız kalamadım. Yeşiliyle, beyazıyla kuşkonmazın aile menülere girme zamanı; hatırlatmasam olmaz. Bu mevsimde çocuklarınız için hazırlayabileceğiniz iki pratik tarif paylaşmak istedim. Kuşkonmaz; bağışıklık sistemi destekçisi, lif açısından zengin ve beyin gelişiminde önemli rol oynayan folat içeriğiyle çok değerli. Üstelik hasat sürecinde tarım ilacı kullanılmadan yetiştirilebilen nadir sebzelerden biri. Mevsimindeyken çocuklarınıza güvenle yedirebilirsiniz.

Kuşkonmaz hakkında aklınıza takılabileceğini düşündüğüm bazı sorular:

Yeşil mi Beyaz mı Daha Faydalı?

Yeşil kuşkonmaz: Güneş gördüğü için antioksidan değeri daha yüksektir.

Beyaz kuşkonmaz: Daha yumuşak ve hafif tatlı bir aromaya sahiptir.

Yeşil biraz daha besleyici, beyaz daha yumuşak lezzetlidir.

Kuşkonmaz Nasıl Temizlenir?

- Yıkadıktan sonra alt sert (odunsu) kısımlarını kırarak ayırın.
- Genellikle kendiliğinden, doğru yerden kopar
- Beyaz kuşkonmazın dış kabuğu ince şekilde soyulmalıdır.
- Alt kısımlar lifli olduğu için çocuklar için üst yumuşak bölümler tercih edilebilir.

Küçük Bir Bilgi: Kuşkonmazın ucundaki püsküllü (tomurcuk) kısmı tamamen yenilebilir. Hatta en yumuşak ve en lezzetli bölümü burasıdır.

Kuşkonmaz Nasıl Saklanmalı?

- Alt kısmını kesip su dolu bardakta buzdolabında saklayabilirsiniz,
- Üzerini nemli bezle örtmek tazeliğini korur.
- Alternatif olarak nemli kağıt havluya sarabilirsiniz.
- 2–3 gün içinde tüketmek en idealdir.

Kuşkonmaz Dondurulur mu? Nasıl dondurulur?

Evet, dondurulabilir. Yıkayıp temizleyin. Doğrayın. 2–3 dakika kaynar suda haşlayın. Hemen soğuk suya alın. Kurulayıp dondurun. Bu yöntem besin değerini ve rengini korur.

Kuşkonmaz Nasıl Pişirilmeli?

- Fazla pişirmemek gerekir.
- Hafif diri kalacak şekilde pişirmek idealdir.
- Buharda pişirme en sağlıklı yöntemlerden biridir.
- Tavada kısa süre sotelemek lezzeti artırır.
- İnce saplılar çocuklar için daha uygundur.

Pişirme İpucu: Kuşkonmazı haşlarken çok hafif tuzlu su kullanmak lezzetini ortaya çıkarır. 1 litre suya yarım çay kaşığı tuz yeterlidir. Fazla tuz sebzenin tadını bastırabilir

Küçük gurmeler için evde kısa sürede hazırlayabileceğiniz, besleyici ve lezzetli iki tarif paylaşıyorum. Tüm çocuklara afiyet olsun.

Tüm annelerin ve anne hisleriyle emek verenlerin Anneler Günü kutlu olsun.





Kuşkonmaz Çorbası

4 KİŞİLİK | 30 DAKİKA

Malzemeler

Sebzeler için

- 300 gram yeşil kuşkonmaz (ayıklanmış, doğranmış)
- 4–5 adet beyaz kuşkonmaz (ayıklanmış, doğranmış)
- 1 adet orta boy patates (küp doğranmış)
- 1 diş sarımsak (ince doğranmış)

Çorba için

- 1 yemek kaşığı sade yağ
- 1 yemek kaşığı un
- 4 su bardağı kemik suyu veya su
- 1 su bardağı süt
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yeteri kadar tuz

Yapılışı

1. Kuşkonmazların sert alt kısımlarını kesin, dış kabuklarını hafifçe soyun ve küçük parçalar halinde doğrayın. Patatesi küp doğrayın, sarımsağı ince kıyın.

2. Çorba için geniş bir tencerede sade yağı eritin. Sarımsağı ekleyin ve kokusu çıkana kadar kısa süre çevirin.

3. Doğradığınız kuşkonmaz ve patatesleri ilave edin. Sebzeler hafif yumuşayana kadar birkaç dakika kavurun.

4. Unu katın ve kokusu çıkana kadar sebzelerle birlikte karıştırarak kavurmaya devam edin.

5. Üzerini geçecek kadar kemik suyunu ilave edin. Kaynamaya başladıktan sonra sebzeler tamamen yumuşayana kadar orta ateşte pişirin.

6. Sütü ilave edin ve bir taşım kaynatın.

7. Ocaktan aldıktan sonra çorbayı blender'den geçirerek pürüzsüz bir kıvam elde edin. Tuz ve karabiber ekleyip karıştırın.

Servis Önerisi

Sıcak servis yapın. Üzerine birkaç damla zeytinyağı gezdirebilir veya ince doğranmış kuşkonmaz uçlarıyla süsleyebilirsiniz.

Saklama Koşulları

Kapalı kapta buzdolabında 1–2 gün saklayabilirsiniz. Tekrar ısıtırken kıvamını açmak için az miktarda su veya süt ekleyebilirsiniz.

Kuşkonmazlı Domates Soslu Spagetti

4 KİŞİLİK | 25 DAKİKA

Malzemeler

Sos için

- 7–8 adet kuşkonmaz (ayıklanmış, 3–4 cm uzunluğunda doğranmış)
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 diş sarımsak (ince doğranmış)
- 3 adet orta boy domates (rendelenmiş)
- 1 çay kaşığı ev yapımı domates salçası
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Makarnayı hazırlamak için

- 250 gram spagetti (tercihen tam buğday)
- Yeteri kadar su
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Makarnayı hazırlamak için geniş bir tencerede suyu kaynatın, tuz ekleyin ve spagettiyi paketin üzerindeki süreye göre haşlayın. Haşlama suyundan 1 çay bardağı kadar ayırın ve makarnayı süzün.

2. Sos için tavada zeytinyağını ısıtın. Sarımsağı ilave edin ve kokusu çıkana kadar kısa süre çevirin.

3. Rendelenmiş domatesi ve salçayı ekleyin. Orta ateşte sos koyulaşana kadar pişirin.

4. Doğranmış kuşkonmazları ilave edin. Kuşkonmazlar diri kalacak şekilde 5–6 dakika pişirin.

5. Tuz ve karabiberi katın. Gerekirse ayırdığınız makarna suyundan biraz ekleyerek sosun kıvamını açın.

6. Haşlanmış spagettiyi sosun içine alın ve birkaç dakika karıştırarak lezzetlerin birleşmesini sağlayın.

Servis Önerisi

Sıcak servis yapın. Üzerine zeytinyağı gezdirebilir veya isteğe bağlı olarak rendelenmiş parmesan peyniri ya da çekirdekleri çıkarılmış zeytin ilave edebilirsiniz





Burça Yılmaz Mercan
@cocoasofficial

Annelere Tatlı Sürprizler: Vegan Lezzetler

BAZEN EN KIYMETLİ HEDİYELER SATIN ALINAN HEDİYELERDEN FARKLI OLARAK MUTFAKTA GEÇİRİLEN O KISACIK ANCAK ANLAMLI ZAMAN DİLİMLERİ OLUR. COCOAS'IN YARATICISI VE ŞEFİ BURÇA YILMAZ MERCAN'IN HAZIRLADIĞI TARİFLER 'KENDİN YAP, ANNENE HEDİYE ET' FİKRİNİ DOĞAL VE SADE LEZZETLERLE BULUŞTURUYOR. ANNELER GÜNÜ İÇİN VEGAN ÇİKOLATALARDAN BARLARA UZANAN BU HEDİYELİK TATLAR, HAZIRLANIRKEN DE VERİRKEN DE İZ BIRAKAN BİR PAYLAŞIMA DÖNÜŞÜYOR.



Kayısılı Bademli Vegan Atıştırmalık

4–6 KİŞİLİK | 15 DAKİKA

Malzemeler
- 1 su bardağı kuru kayısı
- 1 su bardağı çiğ badem
- 1 yemek kaşığı pekmez

Süslemek için: 1 çay bardağı eritilmiş çikolata

Yapılışı

1. Kuru kayısıları küçük bir kaba alın ve üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. Yaklaşık 10 dakika bekleterek yumuşamalarını sağlayın. Süre sonunda kayısıları süzün ve fazla suyunu kağıt havlu ile nazikçe alın.

2. Çiğ bademleri mutfak robotuna alın ve un kıvamına gelmeden, hafif diri kalacak şekilde çekin. Bu aşamada bademlerin tamamen toz haline gelmemesine dikkat edi, hafif parçalı yapı atıştırmalığa doku kazandırır.

3. Yumuşayan kayısıları bademlerin üzerine alın. Pekmezi ilave edin ve karışım macun kıvamına gelene kadar rondodan çekmeye devam edin. Karışım elinizle şekil alabilecek yoğunlukta olmalı.

4. Hazırladığınız karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Avuç içinde yuvarlayarak küçük toplar oluşturun. Şekil verirken elinizi hafif nemlendirmek işlemi kolaylaştırır.

5. İsteğe bağlı olarak hazırladığınız topların alt ve üst kısımlarını eritilmiş çikolataya batırın. Soğuduktan sonra servis yapın.





Ev Yapımı Vegan Çikolata

2-4 KİŞİLİK | 20 DAKİKA



Malzemeler
- 1 paket (200 gram) bitter çikolata

Üzeri için
- 2 yemek kaşığı fındık (iri kırılmış)
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 yemek kaşığı karabuğday
- 1 yemek kaşığı goji berry

Yapılışı

1. Bitter çikolatayı küçük parçalara bölün ve ısıya dayanıklı bir kaseye alın. Kaseyi, kaynar su bulunan bir tencerenin üzerine oturtarak benmari usulü eritin. Çikolatanın suyla temas etmemesine dikkat edin. Ara ara karıştırarak tamamen pürüzsüz bir kıvam elde edin.
2. Tezgaha veya fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Erittiğiniz çikolatayı kaşık yardımıyla kağıt üzerine dökün ve yuvarlak form verecek şekilde yayın. Kalınlığını isteğinize göre ayarlayabilirsiniz.
3. Çikolata henüz akışkanken üzerine fındık, chia tohumu, karabuğday ve goji berry serpiştirin. Malzemelerin çikolataya hafifçe gömülmesini sağlayın.
4. Hazırladığınız çikolataları buzdolabına alın ve yaklaşık 10–15 dakika bekleterek tamamen donmalarını sağlayın.
5. Donan çikolataları yağlı kağıttan dikkatlice ayırın ve servis yapın.



Portakallı Çikolatalı Cips

4–6 KİŞİLİK | 20 DAKİKA

Malzemeler
- 8–10 adet kurutulmuş portakal dilimi
- 200 gram bitter veya sütlü çikolata

Yapılışı

1. Çikolatayı küçük parçalara bölün ve ısıya dayanıklı bir kaseye alın. Kaseyi, kaynar su bulunan bir tencerenin üzerine oturtarak benmari usulü eritin. Ara ara karıştırarak tamamen pürüzsüz bir kıvam elde edin.
2. Kurutulmuş portakal dilimlerini tek tek erimiş çikolataya batırın. Fazla çikolatanın akmasını sağlamak için dilimleri kasenin kenarına hafifçe sürün.
3. Çikolataya buladığınız portakal dilimlerini yağlı kağıt serili bir tepsiye veya ızgara teline aralıklı olarak dizin.
4. Tepsi ya da teli buzdolabına alın ve yaklaşık 15 dakika bekleterek çikolatanın tamamen donmasını sağlayın.
5. Donan portakallı çikolataları dikkatlice kağıttan ayırın ve servis yapın.

Yulaflı Çilekli Vegan Bar

6–8 KİŞİLİK | 20 DAKİKA

Malzemeler

- Yarım su bardağı hurma (çekirdeksiz)
- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- Yarım su bardağı çiğ badem (iri kırılmış)
- Yarım su bardağı kaju (isteğe bağlı)
- 3–4 adet kurutulmuş çilek (doğranmış)
- 1 yemek kaşığı pekmez
- 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi veya badem ezmesi
- 2–3 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı (eritilmiş)

Süslemek için

- 30 gram bitter çikolata
- 2–3 adet kurutulmuş çilek

Yapılışı

1. Hurmaları küçük bir kaba alın ve üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. Yaklaşık 5 dakika bekleterek yumuşamalarını sağlayın. Süre sonunda süzün ve fazla suyunu alın.

2. Yumuşayan hurmaları mutfak robotuna alın ve pürüzsüz, macun kıvamı alana kadar çekin. Bu karışım tarifin bağlayıcı kısmını oluşturacak.

3. Yulaf ezmesi, iri kırılmış badem, kaju ve doğranmış kuru çilekleri hurma püresinin üzerine ilave edin. Karışımı birkaç tur daha çekerek malzemelerin birbirine karışmasını sağlayın.

4. Pekmez, fıstık ezmesi ve eritilmiş Hindistan cevizi yağını ekleyin. Tüm malzemeler iyice birleşene kadar spatula veya kaşık yardımıyla karıştırın. Karışım ele yapışan ama dağılmayan bir kıvamda olmalı.

5. Kare veya dikdörtgen bir kalıba yağlı kağıt serin. Hazırladığınız karışımı kalıba alın ve elinizle ya da kaşığın arkasıyla bastırarak eşit kalınlıkta yayın. Yüzeyini düzeltin.

6. Kalıbı buzdolabına alın ve en az 1 saat dinlendirin. Bu süre sonunda karışım sertleşecek ve kolayca dilimlenebilir hale gelecek.

7. Süslemek için bitter çikolatayı benmari usulü eritin. Dinlenen barın üzerine ince çizgiler halinde gezdirin ve üzerine birkaç parça kurutulmuş çilek yerleştirin.

8. Çikolatayı 10 dakika buzdolabında bekletin. Ardından dilimleyerek servis yapın.



BORSA İSTANBUL YATIRIMA DEĞER



Güçlü altyapısı ve sürdürülebilir finans çözümleriyle Borsa İstanbul, güvenilir ve yenilikçi bir yatırım platformu sunar.

BORSA İSTANBUL

www.borsaistanbul.com

/ borsaistanbul



Başak Aydın
@alivesoulscom

Anneler Günü'nde Ailecek Gidilebilecek Vegan Dostu Mekanlar

ANNELER GÜNÜ'NÜ DIŞARIDA, AİLECE KEYİFLİ BİR YEMEKLE KUTLAMAK İSTEYENLER İÇİN VEGAN SEÇENEKLER SUNAN MEKANLARI BAŞAK AYDIN DERLEDİ. FARKLI DAMAK ZEVKLERİNE HİTAP EDEN BU MEKANLAR, RAHAT ORTAMLARI VE ÖZENLİ MENÜLERİYLE GÜNÜNÜZÜ DAHA DA ÖZEL KILMAYI VADEDİYOR.

BAŞAK AYDIN'IN KALEMİNDEN...
Anneler Günü'nde birlikte keyifli vakit geçirmenin en güzel yollarından biri de dışarıda ailece yemek yemek. Çocuklarla dışarı çıkarken mekan seçimi ise her zamankinden daha önemli: Hem onların seveceği lezzetler olmalı hem de ebeveynlerin rahat edebileceği bir ortam sunulmalı. Vegan beslenen ya da bitkisel seçeneklere yönelmek isteyen aileler için Türkiye'nin farklı şehirlerinden, çocuk dostu ve vegan seçenekler sunan mekanları sizler için bir araya getirdim.

Develi – Florya & Nişantaşı – İSTANBUL

Klasik Türk mutfağının köklü temsilcilerinden Develi, menüsüne eklediği vegan kebap ve lahmacun seçenekleriyle dikkat çekiyor. İstanbul'daki Florya ve Nişantaşı şubelerinde bu alternatiflere ulaşmak mümkün. Özellikle Florya şubesi, restoran içinde yer alan çocuk oyun alanı sayesinde çocuklu aileler için oldukça konforlu bir deneyim sunuyor. Ebeveynler yemeklerini keyifle yerken çocuklar güvenli bir alanda vakit geçirebiliyor. Mekanın genişliği, servis kalitesi ve özellikle vegan seçeneklerin lezzeti, burayı öne çıkaran etkenlerin başında geliyor.





Muà Gelatieri d'Italia – İSTANBUL, BURSA, İZMİR, KOCAELİ, BODRUM, GAZİANTEP

Çocuklar için dondurma çoğu zaman listenin en başında yer alıyor. Muà Gelatieri d'Italia, gerçek İtalyan gelato lezzetini Türkiye'ye taşıyan ve aktif şehirde toplam 30 şubesi bulunan bir marka. Buradaki tüm sorbe çeşitlerini gönül rahatlığıyla tüketebilirsiniz. Limon, çilek, vişne, karadut ve orman meyveleri gibi mevsime göre değişen aromalar özellikle ferah ve hafif tatlar arayanlar için ideal. Meyveli seçeneklerin ötesinde bitter çikolata, Antep fıstığı ve yer fıstığı gibi daha yoğun lezzetlerin de vegan alternatiflerinin bulunması, klasik meyveli sorbeleri sevmeyenler için iyi bir çözüm sunuyor.



Eathica Eatery – ÇANKAYA, ANKARA

Ankara'da bitkisel beslenme konusunda en güçlü adreslerden biri olan Eathica Eatery, geniş ve ferah alanı ile ailece vakit geçirmek için oldukça uygun. Menüsünde vegan seçenekler net bir şekilde belirtilmiş ve çok çeşitli. Özellikle çocukların ilgisini çekebilecek mini pizza kahvaltı tabakları (vegan mozzarella ile) ve üç farklı vegan kahvaltı alternatifi, ailecek uzun kahvaltılar için ideal. Makarnalar, pizzalar, burger ve schnitzel gibi tanıdık lezzetlerin vegan versiyonları da çocuklar için ideal. Çeşitlilik, doyurucu porsiyonlar ve çalışanların ilgisi göz önünde bulundurulduğunda, Anneler Günü için keyifli bir seçenek.



Midpoint – TÜRKİYE

Ankara, İstanbul, İzmir ve daha birçok şehirde şubesi bulunan Midpoint, geniş ve konforlu alanlarıyla çocuklu aileler için güzel bir tercih. Çıtır vegan bowl ve buda bowl gibi seçenekler özellikle dengeli ve besleyici içerikleriyle öne çıkıyor. Akdeniz yeşillikleri, baklagiller, avokado ve falafel gibi bileşenlerle hazırlanan bu tabaklar hem doyurucu hem de hafif bir alternatif sunuyor. Hatta bu tabakları tek kişinin bitirmesi neredeyse imkansız olduğu için çocuğunuzla paylaşmanızda fayda var. Ayrıca havuç çorbası ve mercimekli makarna gibi seçenekler de çocukların sevebileceği, hem vegan hem de glütensiz tatlar arasında.

Moms Club – İSTİNYE İSTANBUL

Burası sadece bir kafe değil aynı zamanda bir buluşma ve paylaşım alanı. Moms Club, çocuk oyun alanı, atölyeler ve sosyal alanlarıyla anneler için düşünülmüş bir konsept sunuyor. Çocuklar güvenli ve eğlenceli bir ortamda vakit geçirirken, anneler ister çalışabiliyor ister diğer annelerle sosyalleşebiliyor. Menüde şu an için vegan seçenekler sınırlı olsa da (falafel salata ve enerji topları gibi) mayıs itibarıyla yaz menüsünde vegan alternatiflerin artması planlanıyor. Haftalık olarak açıklanan programlarında farklı yaş gruplarına uygun oyun grupları ve atölyeler yer alıyor.





BigChefs – TÜRKİYE

Türkiye'nin birçok şehrinde şubesi bulunan BigChefs, geniş ve ferah ortamı sayesinde çocuklu ailelerin sık tercih ettiği zincirlerden biri. Vegan menüsü oldukça kapsamlı özellikle vegan burger ve vegan schnitzel çocukların damak tadına hitap edebilecek seçenekler arasında. Yetişkinler için vegan lazanya ve mantar dolgulu falafel gibi alternatifler de bulunuyor. Çocuklara verilen boyama kalemleri ve kağıtlar, yemek beklerken keyifli vakit geçirmelerini sağlıyor. Ancak vegan seçenekler şubeye göre değişebileceğinden, gitmeden önce arayıp teyit etmekte fayda var.



Aynur Tattersall
@aynur.tattersall

Derin ve Sahici: *Urla*

EGE'NİN SAKİN KÖŞELERİNDEN BİRİ OLAN URLA, SON YILLARDA BİR GASTRONOMİ DESTİNASYONU OLMAKTAN ÇOK BİR YAŞAM BİÇİMİ OLARAK ÖNE ÇIKIYOR. TOPRAKLA KURULAN BAĞ, MEVSİMSELLİK VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ETRAFINDA ŞEKİLLENEN BU ANLAYIŞ, SOFRAYI BİR YEMEK ALANINDAN ÇIKARIP BİR DENEYİME DÖNÜŞTÜRÜYOR. URLA'DA KURULAN HER MASA, DOĞAYLA UYUMUN, ÜRETİMİN SAĞLADIĞI DOĞALLIĞIN VE PAYLAŞIMIN GÜCÜNÜ YENİDEN HATIRLATIYOR. AYNUR TATTERSALL, URLA'NIN BU SAKİN AMA DERİN DÖNÜŞÜMÜNÜ KENDİ GÖZÜNDEN ANLATIYOR.

Enginarın en güzel yeri ortasıdır derler ama oraya ulaşmak sabır ister. Kat kat açarsınız, fazlalıkları ayıklarsınız, acele etmezsiniz. Urla'yı anlamak da biraz böyle. İlk bakışta sade, hatta fazla sakin görünen bu kasaba. İçine girdikçe katman katman açılıyor ve her seferinde sizi biraz daha içine çeken bir derinlik sunuyor.

Burada mesele sadece bir sebze değil. Toprağın, tarihin ve insanın birlikte yazdığı bir hikaye.

Roma'da, İspanyol merdivenlerinin yanında bir restoranda tattığım o enginar aklımdan çıkmıyor. O gün çok etkilenmiştim. Ama bugün dönüp baktığımda o anıyı bile gölgede bırakan bir yer varsa o da Urla.

Çünkü burada enginar sadece pişirilmiyor, yaşanıyor, anlatılıyor ve paylaşılıyor. Uzun zamandır da uluslararası bir festivalle taçlandırılıyor.

Urla'nın hikayesi bugünün gastronomi trendlerinden ibaret değil. Antik çağda Klazomenai, zeytinyağının ilk işlendiği merkezlerden biriydi. Bu topraklar binlerce





yıldır üretimle, sabırla ve doğayla kurulan bağla şekillenmiş. Mübadeleyle değişen nüfus yapısına rağmen Ege'nin ortak mutfak hafızası kaybolmamış.

Zeytinyağlılar, ot yemekleri, deniz ürünleri bu hafızanın yaşayan parçaları. Bugün dünya şehirleri kendini yemekle anlatıyor. Toskana şarapla, Napa Vadisi bağlarıyla, San Sebastian ise yaratıcı mutfağıyla öne çıkıyor. Her biri kendi dilinde, kendi tonunda konuşuyor. Urla da artık bu sohbetin bir parçası ama dili biraz daha farklı. Daha sakin, daha içten. Bağırmadan, iddia etmeden anlatıyor kendini. Dinlemeyi bilenler için mesaj çok net. İyi olan doğrudur. Doğala en yakın olan kalıcıdır.

Bu yüzden Urla'nın yükselişi gösterişli değil derin ve sahici. Son yıllarda burada sessiz ama güçlü bir dönüşüm yaşanıyor. Bağlar yeniden canlanıyor, butik üreticiler çoğalıyor, kadın kooperatifleri üretime katılıyor, gençler toprağa geri dönüyor. Ama en etkileyici olan şey hız değil bilinçli bir yavaşlık.

DÖNÜŞÜMÜN SESSİZ GÜCÜ

Urla'yı farklı kılan yalnızca lezzet değil sürdürülebilirliğin günlük hayatın doğal akışına dönüşmüş olması. Toprak korunuyor, üretici destekleniyor, kadınlar sürecin merkezinde yer alıyor. Bu yaklaşım Urla'yı bir gastronomi destinasyonundan çıkarıp bir yaşam modeline dönüştürüyor. İnsan burada sadece yemek yemiyor, bir fikrin parçası oluyor ve o fikri deneyimliyor.

YEREL YÖNETİM VE DÖNÜŞÜMÜN DİNAMİKLERİ

Bu değişim tesadüfen ortaya çıkmadı. Urla Belediyesi'nin vizyonu ve yerel yönetimin destekleyici yaklaşımı bu dönüşümde önemli rol oynuyor. Belediye Başkanı Selçuk Balkan ve ekibinin kültür, gastronomi



ve sürdürülebilirlik odaklı yaklaşımı dikkat çekici. Başkan yardımcısı Oya Atilla'nın üreticiyle kurulan bağ, festivallerin desteklenmesi ve marka değerinin korunması konusundaki katkısı hissediliyor.

Bu yüzden burada kurulan sofralar da farklı. Bir masaya oturduğunuzda uzun uzun hikayeler anlatılmaz. Zaten gerek yoktur. Çünkü tabağınızdaki enginar sabah tarladan çıkmıştır. Zeytinyağı birkaç kilometre ötede sıkılmıştır. Şarap hemen yanınızdaki bağdan gelir. Bir süre sonra şunu fark edersiniz. Gerçek lüks aslında çok basittir. Uzağı aramak değil yakındakinin kıymetini bilmek.

Urla'yı anlamanın en güzel yolu o sofralarda oturmak. Bu ruhu taşıyan, her biri kendi dilini kurmuş şefler ve mekanlar da bu hikayenin önemli bir parçası. Beğendik Abi'de Handan Kaygusuzer'in mutfağı bir hafızaya dokunur. Enginar, keşkek, oğlak tandır gibi yemekler sadece lezzet değil geçmişle kurulan bir bağdır. Gia Urla'da Alper Şentuna geçmişin ürünlerini bugünün diliyle anlatır. Dengeli ve karakterli bir mutfak sunar. OD Urla'da Osman Sezener, Ege'nin en sade ve güçlü halini tabağa taşır. Teruar Urla'da Osman Serdaroğlu doğayı olduğu gibi kabul eden bir yaklaşım benimser. Lokanta Levan'da Onur Canbulat sizi yavaşlatır. Vino Locale'de Ozan Kumbasar mevsimsellik ve zarafeti bir araya getirir. HUS Wines'ta Tolga Kamiloğlu şarap ve yemeği incelikle buluşturur. Narimor'da Atilla Heilbronn Avrupa tekniğini Ege ürünleriyle birleştirir. An Urla'da Ali Çakmak yerelle kurduğu bağı samimi bir mutfakla anlatır. Yelve Urla'da ise genç bir enerji hissedilir ve bu enerji tabaklara doğrudan yansır.

Urla'yı özel kılan sadece bu restoranlar değil. Urla bir fikir. Sürdürülebilirlik burada hayatın kendisi. Toprak korunur, üretici desteklenir, kadınlar üretimin merkezinde yer alır. Yerel yönetimin yaklaşımı bu dönüşümü destekler. Ama asıl soru şudur. Bu ruh korunabilecek mi? Urla büyümeli ama doğallığını kaybetmeden.

Benim için Urla sadece bir destinasyon değil bir dost sofrası, bir paylaşım hali ve bir ev hissi. Toprakla bağ kurduğum, her gelişimde kendime biraz daha yaklaştığım bir yer. Bu yüzden Urla'yı anlatmak aslında bir mekanı değil bir hissi tarif etmek gibi. Bazı yerler gezilmez, yaşanır. Urla da öyle. Her gelişte insanı biraz daha içine alır, fark ettirmeden yavaşlatır ve sadeleştirir. Zamanla dış dünyanın gürültüsü geride kalır, yerini daha dingin ve yalın bir ritme bırakır. Ne zaman yavaşlamak istesem kendimi burada buluyorum.

Bugün bana hala aynı soru soruluyor. Urla'da nerede ne yenir? Benim cevabım değişmiyor. Doğru yerde değil doğru sofrada olun. Çünkü Urla'da mesele sadece yemek değil. Bir yaşam biçimi, bir denge arayışı ve belki de gerçekten sessiz bir devrim.



Aynur Tattersall
@aynur.tattersall



Topraktan Gelen Lezzet: Provence

PROVENCE'TA YEMEK, TOPRAKLA BAŞLAYIP SOFRAYA UZANAN GÜÇLÜ BİR YOLCULUK. ŞEFLERİN TARLADAN MUTFAĞA TAŞIDIĞI MEVSİMSEL ÜRÜNLER, BAĞLARIN VE ZEYTİNLİKLERİN BELİRLEDİĞİ SADE AMA DERİN LEZZETLERLE BULUŞUYOR. BU COĞRAFYADA HER TABAK, DOĞAYLA KURULAN BAĞIN EN SAF HALİNİ YANSITIYOR. AYNUR TATTERSALL, PROVENCE'TA GEÇİRDİĞİ ÜÇ GÜN BOYUNCA HER LOKMADA HİSSEDİLEN BU YAKINLIĞI ADIM ADIM BİZLERLE PAYLAŞIYOR.

Size küçük bir öneriyle başlayayım. Eğer bir gün Provence'a giderseniz plan yapın ama çok da sadık kalmayın. Çünkü burası planla değil hisle gezilen bir yer. Nice'ten arabaya atlayıp yola çıktım. Yine hayatımın en güzel yollarından biriydi. Sofralarla sofraları şenlendiren, ruh katan, yandan değil ama candan servis yapan şeflerle tanıştım...

SOFRADAN TABAĞA DEĞİL TARLADAN HAYATA

Provence'ta restoranlar sadece karnın acıktığında gidilen bir yer değil. Ama siz o tabağı yerken aslında bir günü, bir mevsimi, bazen bir yılı yiyorsunuz. Şefin ve toprağın hikayesine şahit oluyorsunuz. İşte bu yüzden burada restoran seçmek sadece nerede yemek yerim sorusu değil nasıl yaşamak istiyorum sorusu.

La Chassagnette – Arles

Restoran demek yetmiyor buraya. Burası gerçekten bir bahçenin ortasında. Gez gez bitmiyor. Şef sizi gezdiriyor, ektiği ürünleri gösteriyor, hasadı anlatıyor. Yaklaşık 20 yıldır Armand Arnal her gün aynı soruyla mutfağa giriyor. Bugün toprak bana ne verdi? Menü böyle yazılıyor. Sebzeler o sabah toplanıyor. Tabaklar o günün hikayesi oluyor. Aralık, ocak ve şubat aylarında kapalılar. Çünkü doğa dururken onlar da duruyor. Her yediğim lokmanın hikayesini dinlemek bana çok iyi geldi.

L'Oustau de Baumanière – Les Baux-de-Provence

Burası daha rafine bir dünya. Ama o rafineliğin altında hala toprak var. Kendi



Le Jardin de Berne Flayosc

bahçeleri, zeytinlikleri ve üretici ağıyla. Provence ruhunu kaybetmeden lüksü kurmuşlar.

Le Jardin de Berne - Flayosc

Şarap bağlarının ortasında bir masa ama asıl mesele manzara değil. Toprakla kurulan ilişki. Her şey mevsimsel. Her şey yerel. Tabaklar çok sade.



Auberge La Fenière - Cadenet
Burası organik ve tamamen glütensiz tabaklar hazırlıyor. Ama trend değil buraya gelenler ve pişirenler için bir yaşam biçimi. Yediğiniz şey sizi yormuyor ama kesinlikle düşündürüyor.

AM par Alexandre Mazzia - Marseille
Tam anlamıyla klasik Provence değil. Ama belki de geleceği. Alexandre Mazzia burada alıştığınız tatları alıyor ve tamamen yeni bir dile çeviriyor. Bu da Provence'ın başka bir yüzü.

L'Oustalet Maïanen – Maillane
Burada daha klasik bir çizgi var. Ahtapot yedim, dışı hafif çıtır, içi yumuşacık. Küçük patates topları ve safran sosla geldi. Uzun pişmiş, lif lif ayrılıyor ama asla kuru değil. Her şey o kadar dengeli ki hiçbir tat diğerinin önüne geçmiyor. Ve tatlı... Hafif, zarif ve katmanlı. Tekrar tekrar yemek isterim. Çikolatanın hafifliği, ağızda bıraktığı tat ve üzerine sonradan dökülen sos beni buraya defalarca getirebilir.



Têtes d'Ail – Saint-Rémy-de-Provence
Hayatımın en iyi sarımsağını burada yedim. Fırında, zeytinyağıyla pişmiş bir sarımsak kulağa çok basit geliyor. Ama değil. Tadına gerçekten doyamadım. İkinciyi söyledim. Yumuşacık, hafif tatlı, ipeksi bir dokusu var. Yanında kuzu pirzola söyledim, eşim de ördek terrine aldı.

Ce Qui Nous Lie – Avignon
Buranın adı bizi birbirimize bağlayan şey. Ve gerçekten öyle. Ahtapot yedim burada da sadece karşılaştırmak için. Yanında safranlı patates püresi vardı. Birisi yeni bir yorumla hazırlanmıştı, burada yediğim ise tam bir anneanne tabağıydı. Hem çok tanıdık hem hiç yememişim gibi. Bir tabağın size bir şeyi hatırlatması işte asıl mesele bu.
Bir noktadan sonra şunu göz ardı etmeniz mümkün değil. Bu mutfağın arkasında görünmeyen bir kahraman var, zeytinyağı. Tabii ki natürel sızma zeytinyağı. Buralarda extra virgin diyorlar. Yolumu Barbentane'a düşürdüm ve La Farandole'a girdim. Robert 88 yaşında. Ben kendimi bildim bileli zeytin ağacının içindeyim diyor. Ve bunu anlatmıyor, yaşıyor. Onun hayatı zeytin ağacı. Benimki başlayalı 12 yıl oldu ama iyi ki içindeyim dedim.
Ondan başka hiçbir yerde bulamayacağım zeytinyağı ve hikayeleri anlatan kitaplar aldım. Maalesef buradan başka bir ülkeye gideceğim için yanımda yer yoktu, çok istememe rağmen zeytinyağı alamadım. Ama aklımda kaldı.

Moulin à Huile Ollier - Les Baux-de-Provence Moulin Castelas - Les Baux-de-Provence
Buralarda durun. Mutlaka tadım yapın. Paris'teki ünlü restoranların yağları buradan gidiyor. Hatta Fransa Cumhurbaşkanı'nın yağlarının da burada hazırlandığını söylediler. Biz zeytinyağı kullanıyoruz ama burada onlar zeytinyağıyla yaşıyor.

La Bastide de Boulbon – Boulbon
Yıllar önce restore edilmiş bir şato. Burada her şey tam istediğiniz gibi. Yedikleriniz, gördükleriniz, hissettikleriniz hepsi aynı döngünün parçası. Burada konaklamanızı tavsiye ederim. Bunun dışında içime sinen yerlerde durdum. Siz de öyle yapın. Kalacak yer tavsiye etmiyorum. Ama çok sevdiğim bir yer var... Noves'te sevgili Michele. Yıllar önce Ankara'da yaşamış, şimdi harika bir misafir evi işletiyor. Oraya uğramadan bu gezi benim için tamamlanmış sayılmıyor. Provence'ta bazen en güzel keşifler plansız oluyor. Büyük restoranların, yıldızlı mutfakların arasında bir anda karşınıza çıkan küçük kapılar var.

Côté Parc – L'Isle-sur-la-Sorgue
Burası bir dükkandan çok daha fazlası. Bahçe yaşamına dair her şey eski metal objeler, taş detaylar, rustik dekorlar. Eşim Mehmet antikaya bayılıyor. Onun için mutlaka duruyoruz. Yerimiz varsa birkaç parça alıyoruz. Bu defa alamadık. İçeri giriyorsunuz ve zaman yavaşlıyor.

Les Colorades – L'Isle-sur-la-Sorgue
Burada mutfak ve sofra kültürü var. Keten masa örtüleri, mutfak tekstilleri sade ama çok kaliteli. Alıp yıllarca kullanabilirsiniz. Provence mutfağının ruhu biraz da burada başlıyor.

La Maison de la Pistache – Valensole
Burası gerçekten başka bir dünya. Fıstığın her hali var. Şekerlemesi, lokumu, kreması, dondurması. Gaziantep'ten Antep fıstıklı lokum bile var. Ama mesele çeşit değil nasıl yapıldığı. Gerçekten gidilip görülmesi gereken bir yer.

La Tropézienne Maison Gaillardet – Saint-Rémy-de-Provence

Sabah kahvesi için mükemmel bir durak. Tatlılar hafif, dengeli ve zarif. Güne burada başlamak Provence'ı hissetmenin en sade yollarından biri. Bazen bir yolculuğu hatırlatan şey en büyük restoranlar değil böyle küçük duraklar oluyor. Ve siz fark etmeden valizinize sadece alışveriş değil bir yaşam hissi koyuyorsunuz. Provence bana her defasında şunu söylüyor. İyi yemek pahalı olmak zorunda değil. Ama gerçek olmak zorunda. Ve gerçek olan şeyler her zaman toprağa daha yakın. Belki mesele şu. Biz hayatı hızlandırdıkça tadını kaçırıyoruz. Topraktan ve gerçekten uzaklaşıyoruz. Provence ise tam tersini yapıyor. Yavaşlatıyor, sadeleştiriyor ve derinleştiriyor.



Rabia Alga
@rabiaalga

Yemekle Olan Enerjisel Bağımız

YEMEK YAPMANIN VE YEMENİN SADECE BİR İHTİYAÇ OLMADIĞINI, AYNI ZAMANDA GÜÇLÜ BİR ENERJİ VE FARKINDALIK ALANI OLDUĞUNU HATIRLATAN RABİA ALGA, SOFRAYA TAŞINAN DUYGULARIN VE BİLİNÇALTI KALIPLARININ LEZZETİN ÖTESİNDE BİR ETKİ YARATTIĞININ DA ALTINI ÇİZİYOR. RABİA ALGA THETAHEALING YAKLAŞIMIYLA YEMEKLE KURDUĞUMUZ BAĞI YENİDEN DÜŞÜNMEYE, SOFRALARIMIZA DAHA BİLİNÇLİ VE DENGELİ BİR YERDEN YAKLAŞMAYA DAVET EDİYOR.

Yemeğimizi yaparken ve yerken hangi enerjide olduğumuz çok önemli. Bir yemeğin sadece içindeki malzemelerden ibaret olmadığını hepimiz hissederiz. Aynı tarifi yapan farklı kişilerin tabaklarının bile aynı lezzette olmadığını artık yarışma programlarından bile görebiliyoruz. Sofrada sunduğumuz sadece bir lezzet değil aynı zamanda görünmeyen bir içeriktir. Niyetimiz, duygumuz, o anki bilincimiz ve enerjimiz en az malzemesi kadar önemlidir. ThetaHealing bakış açısına göre insan zihni sadece düşünmez, aynı zamanda enerji üretir ve bu enerji temas ettiği her şeye nüfuz eder. Bir sebzeyi doğrarken bile içimizdeki huzur ya da acelecilik, tencereye koyduğumuz baharatlar kadar önemlidir. Yemeğin sevgiyle yapılmasının verdiği enerji ile kavga ve çatışma olan bir ortamda yapıldığında verdiği enerji aynı değildir. Bunu günümüzde hissedebilen sezgisel insanlar çok fazla. Sezgilerimiz bizi güvende tutmak için var ve ThetaHealing tekniği ile bu sezgiler daha da güçlendirilebiliyor.



THETAHEALING NEDİR VE MUTFAKTA NASIL KARŞILIK BULUR?

ThetaHealing, Amerikalı uygulayıcı Vianna Stibal tarafından geliştirilen, zihnin derin bir gevşeme halinde olduğu 'theta' beyin dalgası ve rahatlama halinde olduğu 'alfa' seviyesinde çalışmayı temel alan bir farkındalık ve dönüşüm tekniğidir. Bu yönteme göre bilinçaltımızda taşıdığımız inançlar ve duygular hayatımızdaki seçimleri, ilişkileri ve hatta bedenimizi etkiler.

Nasıl ki bir yemeğin lezzeti sadece malzemelerle değil onu hazırlayan kişinin haliyle de şekilleniyorsa, yaşamımız da sadece yaptıklarımızla değil düşündüklerimiz ve hissettiklerimizle biçimlenir. Bu teknik fark etmeden taşıdığımız olumsuz kalıpları fark edip dönüştürmeye ve yerine daha destekleyici düşünceler koymaya odaklanır. Kısacası ThetaHealing, iç dünyamızda küçük ama etkili değişiklikler yaparak hem kendimizle hem de hayatla kurduğumuz bağı daha dengeli ve bilinçli hale getirmeyi amaçlayan bir yöntemdir.



Bu öğretide herkes bir doğal taşa benzetilir. Bazı insanlar bu doğal taşın içindeki cevheri fark etmediği ve dışındaki kaya görünümündeki kabukla hayatına devam edenlerdir, bazı insanlar da sezgilerini güçlendirerek içindeki cevheri ve o yüksek enerjiyi görüp ışığını yayanlardır. Şimdi içimizdeki bu ışığı fark edelim ve yediklerimize güzel bir enerji ile yansıtalım.
Çocukluğumuzda yediğimiz bir yemeğin tadı yıllar sonra bile aynı duyguyu uyandırır. O yemek sadece bir tarif değildir. İçine katılmış sevgi, şefkat ve özenin bir yansımasıdır, yerken hissettiğimiz hisler ve duygularımızdır. Bugün kendi soframıza otururken ya da bir başkası için yemek hazırlarken sormamız gereken soru şu olabilir. Bu yemeğe ne katıyorum? Sadece tuz ve baharat mı, yoksa farkında olmadan duygularımı da mı?
İşte tam bu noktada ThetaHealing, mutfağı bir farkındalık alanına dönüştürmeyi önerir. Yemek yapmak bir görev olmaktan çıkıp bilinçli bir yaratım sürecine dönüşür. Ve belki de en sade malzemelerle bile şifalı bir sofranın kapısı aralanır. Bazı yiyeceklerin bize iyi gelip gelmediği konusu da bu enerjiyle alakalı olabilir. O yemeği yerken ne oldu? Büyük bir tartışma esnasında mutfakta karpuz yiyen bir çocuk yıllar sonra belki de karpuza alerji geliştirdi. Hamileyken sofrada yemek yerken aldatıldığını öğrenen kadın, doğum sonrası yıllarca bebeğinin gıda alerjisiyle uğraştı. Yediği çikolatadan dolayı azar işiten bir çocuk, büyüdüğünde çikolatanın zararlarından arınmaya çalıştı. Hayatı boyunca zararlı olduğu bilgisiyle büyüyen bir insan artık o yiyeceği gördüğü yerde yemek yemese de tepki göstermeye başladı. İşte bu ve buna benzer çoğu deneyimden anlaşıldı ki yemekle duygular arasında bir bağlantı var ve bu bilinçaltına kaydolmuş gizli kodlar aracılığıyla insanı koruyor. Dur diyor, 'bu yiyeceği son yediğinde olanları hatırla!'

YEMEK, DUYGU VE BİLİNÇALTI İLİŞKİSİ

Peki bu virüs gibi kaydedilen bu kodlar değiştirilebilseydi ne olurdu? O yiyeceğin bizdeki anlamı değişseydi neler değişirdi? Bilinçaltında gizlenmiş kodlarımızı nasıl bulup dönüştürebiliriz? Bunlar ThetaHealing tekniği ile yapılabiliyor.
Bazen bir yiyecekle kurduğumuz ilişki sadece damak tadımızla ilgili değildir. 'Bunu yersem kilo alırım', 'Tatlı bana iyi gelmez' ya da 'Ekmeği kesmeliyim' gibi cümleler fark etmeden bilinçaltımıza yerleşmiş olabilir. İşte tam bu noktada Vianna Stibal tarafından geliştirilen ThetaHealing tekniğinde kullanılan 'kas testi', bu görünmeyen inançları fark etmek için pratik bir kapı aralar.
Kas testi, bedenin verdiği çok basit bir 'evet–hayır' tepkisini gözlemlemeye dayanır. Çünkü bu yaklaşıma göre beden, zihnin derinlerinde saklı olan inançlara anında cevap verir. En basit haliyle şöyle deneyimlenebilir. Ayakta durup bedeninizi dengede tutarken, içinizden sesli bir cümle söylersiniz. Örneğin 'Tatlı yemek bana iyi gelir.' dediğinizde bedeninizin verdiği his değişebilir. Hafif bir öne (evet anlamıdır) ya da arkaya (hayır anlamıdır) salınım olabilir. Ardından tam tersini söylediğinizde 'Tatlı yemek bana kötü gelir.' farklı bir tepki fark edebilirsiniz. Bu kas testiyle bilinçaltınızdaki olumlu ve olumsuz kodlar kolaylıkla tespit edilebilir.
Bu küçük değişimler aslında bilinçaltınızda hangi inancın daha baskın olduğuna dair ipuçları sunar. Eğer bir yiyecekle ilgili olumsuz bir inanç taşıyorsanız, bedeniniz buna çoğu zaman zayıflama ya da dengesizlik hissiyle karşılık verebilir. Böylece sadece ne yediğimizi değil o yiyecekle ilgili ne düşündüğümüzü ve hissettiğimizi de fark etmeye başlarız.
Bir lokmaya sadece kalori ya da lezzet olarak değil aynı zamanda yüklediğimiz anlamlarla bakmayı öğreniriz. Çünkü bazen yemeğin kendisi değil ona eşlik eden düşünce ve duygular bedenimizde gerçek etkiyi yaratır.
Kısacası kas testi, bedenin sessiz dilini biraz daha dikkatle dinlemeye davet eder. Bu sayede, soframızdaki seçimleri daha bilinçli, daha dengeli ve belki de daha şefkatli bir yerden yapmamıza yardımcı olabilir.

Kendimize 'yediğimiz her şeyin bizi sağlıklı ve fit yapacağı' bilgisini hem bilinç seviyesinde hem bilinçaltı seviyesinde kodlamamız gerekir. Bilinç seviyesinde bunu olumlama olarak 21 gün tekrar edebilir ya da ThetaHealing tekniği ile tek seferde bilinçaltınıza kodlayabilirsiniz. ThetaHealing bilmeyen okuyuculardan bu yazıyı okuyan ve bilinçaltına bu bilginin yüklenmesini isteyenler; içinden evet diyerek izin verebilir ve isteyenler için yüklemeyi uzaktan bu tekniği uygulayarak yapabilirim. Böylece 21 gün tekrar etmek zorunda kalmadan, tek seferde bilinçaltınızda bu olumlamayı kod haline getirmiş olursunuz.
Yiyeceklerin size zarar verdiği şeklinde düşünce kalıplarınızdan özgürleşmek çok basittir, bazen bunu fark etmek bile şifalanmak için size alan açar.

Sevgi ve şifayla kalın.



Papatya'nın Büyük Birleşik Yeğeni: Enginar



Kübra Sultan Yüzüncüyıl
@kubrayuzuncuyil

ENGİNAR, DOĞANIN DİKENLİ YÜZÜNDEN SOFRAYA UZANAN EN ZARİF HİKAYELERDEN BİRİ. SAKARYA ÜNİVERSİTESİ DR. ÖĞRETİM ÜYESİ KÜBRA SULTAN YÜZÜNCÜYIL, BU HİKAYEYİ TARİH, COĞRAFYA VE ÜRETİCİ EMEĞİ ÜZERİNDEN KATMAN KATMAN AÇARAK; TOPRAĞIN, ZAMANIN VE EMEĞİN İZİNİ SÜRÜYOR.

Yabani otların, tüylülerin, dikenli bitkilerin mevsimidir ilkbahar. Yılın her ayında bulunabiliseler de bahar aylarında baş döndürücü biçimde çoğalırlar. Onların dilinden anlayanlar için uzun doğa yürüyüşlerinin vakti gelmiştir. Hodanların, ısırganların, melocanların, tilkişenlerin, şevketi bostanların şarkılarını duyanlar ne bahtiyardır! Çünkü bilenler bilir; dikenlerin sebebi su kaybını önlemek, tehlikelerden korunmak olduğu gibi aynı zamanda lezzetli gövdedir (Özkan, 2007). Birleşikgillerden enginar da öyledir. Bitki bilimine göre bitişik yaprakları ve iki çenekli, toplu çiçekleri olduğu için bu adı alsa da içerdiği antioksidanların şifası ile lezzeti, yapraklarındaki yeşilin tonları ile çiçeklerindeki moru; tarihiyle Akdeniz havzasının bahçelerini; isimleriyle Kinara (Yunanca), Articiocco (İtalyanca), El-harşûf (Arapça), Anginare (Arnavutça) türlü seslenişleri birleştirir. Enginar, Asteraceae (Compositae) familyasına mensup olması nedeniyle papatyaya ve deve dikenine akrabadır. İlhan Berk'in (2004) Şifalı Otlar Kitabı'nda belirttiği üzere bazı yazarlar için papatyanın büyük yeğenidir. Artun Ünsal (2021) ise enginarın Anadolu'da karşımıza kenger otu, kengel, peygamber dikeni, eşek marulu olarak çıktığını aktarır.

DİKENİN İÇİNDE SAKLI LEZZET

Enginarın kültüre alınması ile ilgili kayıtların M.S. IX. yüzyıla kadar dayandığı iddiası çeşitli kaynaklarda karşımıza çıkar (Bayraktar, 2019; Korkmaz, 2021). Öte yandan yayılımının nasıl gerçekleştiğini anlamak için Arif Bilgin (2020, 16-18) tarafından kaleme alınan 'Enginardan Patatese Osmanlı Coğrafyasında Egzotik Sebzeler' metnine bakmak gerekir. Arif Bilgin, öncelikle enginarın ortaya çıkışının, deve dikeninin ehlileştirilmesiyle elde edilen kengerin tarihiyle yakından ilişkili olduğunu belirtir. Roma İmparatorluğu döneminde bilinen ve rağbet gören kengerin, daha sonra kaynaklarda uzun süre görülmediğini ifade eder. Arif Bilgin'e göre bu bitkinin yeniden görünür hale gelmesi ve farklı coğrafyalara yayılması, VIII. yüzyıldaki Arap yayılmasıyla bağlantılıdır. Enginarın Avrupa dillerindeki birçok adının, örneğin artichoke, alcachofra, carciofo, articiocco gibi kullanımların Arapça el-harşûf ile ilişkilendirilmesi de bu tarihsel dolaşımın dilde bıraktığı izlerdendir. Bununla birlikte Bilgin, kengerin Arapça karşılığı olan ardi şevki kelimesinin Avrupa dillerindeki kullanımlara daha yakın göründüğünü belirtir. Ancak etimoloji sözlüklerinde bu kelimenin Avrupa dillerinden, özellikle İtalyancadan Arapçaya geçmiş olduğu görüşünün öne çıktığını da ekler.

AKDENİZ'DEN DÜNYAYA UZANAN YOLCULUK

Arif Bilgin, Araplar tarafından İspanya'ya götürülen kengerin XIV. yüzyılda Sicilya'ya ulaştığını belirtir. Sicilyalı bahçıvanların bu bitki üzerinde yürüttüğü seçme ve geliştirme pratikleri sonucunda kültür enginarı ortaya çıkmış, bu yeni form kısa süre içinde İtalya'ya yayılmıştır. Kenger ise İspanya üzerinden yolculuğunu sürdürerek önce Fransa'ya, ardından İngiltere'ye ulaşmıştır. Bilgin'in yazısından, Avrupa ülkelerinin kenger ve enginarla karşılaştıklarında başlangıçta daha temkinli bir tutum sergilediğini, Osmanlı mutfağının ise enginarı daha kısa sayılabilecek bir süre içinde benimsediğini öğreniyoruz. Ayrıca, XVII. yüzyılda Arnavutköylü Yahudiler tarafından İtalya'dan İstanbul'a getirilen enginar tüketiminin XVIII. yüzyıla kadar sınırlı olduğunu, bu yüzyılda ise arttığını anlıyoruz. Bilgin, erken dönem Osmanlı kayıtlarında geçen 'enginar'ın bugünkü anlamıyla ehlileştirilmiş enginarı değil, yabani enginar ya da kenger türü formları ifade etmiş olabileceğini belirtir. Bu ürünün turşu yapımında kullanılmış olması da bu yorumu güçlendirir. Buna karşılık XVIII. yüzyıldan itibaren kayıtlarda daha sık görünmeye başlayan enginarın, ehlileştirilmiş kültür enginarı olduğu anlaşılmaktadır. Yazdan öğrendiğimiz bir diğer önemli nokta, XVIII. yüzyıldan itibaren enginar üretiminin İstanbul'da ve şehrin yakın çevresinde yaygınlaşmasıdır. Bilgin, bu dönemde İstanbul pazarlarında yerli İstanbul enginarının yanı sıra Darıca, Bozburun ve Tuzla'dan gelen enginarların da satıldığını belirtir. Yerli İstanbul enginarının taşradan gelen bu çeşitlerden daha yüksek fiyatla alıcı bulması, onun dönemin pazarında ayrıcalıklı bir ürün olarak görüldüğünü gösterir. XIX. yüzyılın ilk çeyreğine gelindiğinde ise Bursa enginarı bu çeşitler arasında öne çıkmış, hatta diğerlerinden daha yüksek fiyatla satılan itibarlı bir ürün haline gelmiştir (Arif Bilgin, 2020). Bursa enginarına ilişkin bu bilgi oldukça önemlidir. Çünkü bugün enginar denildiğinde çoğu zaman İzmir ve çevresi akla gelse de tarihsel kayıtlar Bur-

sa'nın da enginar üretiminde güçlü bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Yazının devamında Bursa enginarına odaklanmam hem onun tarihsel önemini hatırlatma hem de 2020 yılında coğrafi işaret alan Hasanağa enginarının güncel durumuna dikkat çekme amacını taşıyor.

Dünyada çok sayıda varyetesi bulunan enginarın Türkiye'de en yaygın yetiştirilen çeşitleri Sakız ve Bayrampaşa'dır. İzmir'de özellikle Çeşme, Urla ve Seferihisar hattında Sakız enginarı yetiştiriciliği dikkat çekerken, Bayrampaşa enginarı daha çok Marmara'da özellikle Bursa ve Sakarya çevresinde yoğunlaşmaktadır. Nitekim, Bilgin'in yazısındaki bağlantıdan da anlaşılacağı üzere, Hasanağa enginarı Bayrampaşa enginarından üretilmiştir. 2020 yılında Bursa Nilüfer Belediyesi tarafından menşe adıyla coğrafi işaret tescili almıştır. Hasanağa enginarının ayırt edici özellikleri arasında iri ve basık baş yapısı, geniş çiçek tablası, kılçıksız yapısı, yüksek şeker ve yağ oranından kaynaklanan lezzet yoğunluğu ve ağızda acı tat bırakmayan yumuşak profili yer almaktadır.

TARLADAN SOFRAYA: HASANAĞA'NIN HİKAYESİ

Bu yazı için Hasanağa'da uzun yıllardır enginar üretimi yapan Mehmet Akkaya ile görüştüm. 69 yaşındaki Akkaya'nın ailesi 1956'dan bu yana Hasanağa enginarı yetiştiriyor. Mehmet Bey'in enginar yetiştiriciliği ile ilgili şu sözleri önemli:

Enginar ancak doğru bakıldığında kılçıksız olur. Çocuk gibi bakman lazım ona. Stres yaptırmayacaksın bir kere. Toprağı nemli olacak, suyuna dikkat edeceksin. Bakımı ve temizliği konusunda da titiz olmak lazım. Gövdesi güçlü olacak ki düzgün kafa yapsın. Ne kadar bakarsan o kadar ürün verir.

Akkaya ile yaptığımız görüşme onu ister istemez geçmişe götürüyor. 'Bir çuval yarmış gübre koyardık eskiden diplere, şimdi daha az çıkıyor. Eskiden zaten hastalık nedir bilmezdik. Bir keresinde külleme hastalığı gelmiş. Anlamadık ne olduğunu.' diyor. Ne yaptıklarını sorduğumda şöyle devam ediyor ve gülümsüyor: 'Nazar değdi sandık. Babam hocaya muska yazdırmıştı.' Anlıyoruz ki bugün oldukça yaygın olan külleme hastalığının çok da uzak olmayan bir geçmişte neredeyse bilinmeyecek kadar nadir görülmesi şaşırtıcı geliyor mu? Aslında bu durum yalnızca Hasanağa'ya ya da enginara özgü değil. Anadolu'nun farklı bölgelerinde, farklı ürünler ve farklı zirai hastalıklar için benzer anlatılarla karşılaşmak mümkün. Bu tabloyu, 1950'lerden sonra tarımsal üretimin giderek endüstriyelleşmesinin ve verim artışı idealiyle üretimin sentetik gübre, pestisit gibi dış girdilere bağımlı hale gelmesinin sonuçlarından biri olarak okumak mümkündür. Bu girdilerin her zaman bilinçli ya da ölçülü kullanılmaması, zamanla toprağın yorgun düşmesine, ekolojik dengenin bozulmasına ve hastalıkların direnç kazanmasına yol açmıştır. Akkaya'nın babam zamanında bir ocaktan otuz iki enginar keserdik, şimdi yirmi tane zor sözü, tarımsal verimlilik vaadinin tarladaki gerçeklikle her zaman örtüşmediğini gösteriyor.

Mehmet Bey'in en büyük kaygısı ise Hasanağa enginarının geleceği. Üretimin azaldığını, maliyetlerin arttığını ve tarlada çalışacak genç kuşağın kalmadığını vurguluyor. Gübre, mazot, sulama, işçilik ve paketleme maliyetlerinin yükselmesi, enginar üretimini giderek zorlaştırıyor. Mehmet Bey enginarın ekiminden tezgâha konmasına kadar görünmeyen çok büyük bir emek olduğunu vurguluyor; bakım, temizlik, soyma, vakumlama, paketleme, soğukta muhafaza etme ve pazara hazırlama gibi aşamalar bu emeğin parçası. Enginarın çok fazla insan emeği istediğini söyleyen Akkaya sözlerine şöyle devam ediyor:

Enginar talebi artıyor. Ancak üretim düşüyor. Örneğin bazı üreticiler enginar tarlalarını sürerek buğdaya döndü. Neden? Buğday daha az işçilik istiyor da ondan. Enginar yıl içinde defalarca bakım gerektirir, işçilik ister. Tarlada çalışacak nesil yok ki. Gençler ilgilenmiyor, biz de artık bir yere kadar. Sonrasında ne olur bilmem, bence sona yaklaştık.

Mehmet Bey'in ve diğer üreticilerin umutsuzluğunu giderecek en temel mesele, Hasanağa enginarının üretici için yeniden ekonomik olarak cazip hale gelmesidir. Bu da ürünün pazar değerinin yükselmesi, daha görünür kılınması ve üretimin çeşitli desteklerle teşvik edilmesiyle mümkün. Bu açıdan Nilüfer Belediyesi'nin her yıl mayıs ayında düzenlediği Hasanağa Enginar Festivali oldukça önemli. Festival, Hasanağa enginarını yerel bir değer olarak görünür kılmaya çalışıyor. Ancak elbette tek başına yeterli değildir. Ürün, üreticisine yeterli gelir sağlamazsa, coğrafi işaret belgesi de festival de üretimin devamlılığını sağlayamaz.

Genç üreticilerden Emre Bey (28) de Hasanağa enginarının pazarda doğru tanıtılmasının önemine dikkat çekiyor. Ona göre en önemli sorunlardan biri, bu adının piyasada Hasanağa üretimi olmayan enginarlar için de kullanılması. Emre Bey'in üzerinde durduğu bir diğer önemli nokta ise hasat sonrası süreç. Enginar tarladan çıktıktan sonra da dikkat isteyen bir ürün. Özellikle soyulduktan sonra zamanla yarış başlar. Ürünün kısa süre içinde buzlu suya alınması, ardından çok soğuk bir ortamda ya da derin dondurucuda muhafaza edilmesi gerekir. Emre Bey, tüketicilerin çoğu zaman bu aşamayı atladığını, oysa soğuk zincir korunmadığında enginarın hızla kararıdığını, dokusunu kaybettiğini ve zayi olduğunu vurguluyor. Enginar içerdiği vitamin ve minerallerle başta karaciğer olmak üzere sağlık için o kadar faydalı ki tek parçası dahi zayi edilmemeli. Şifasının yanı sıra çorbası, dolması, kızartması, kuzu etli yemeği, sebzeli pilavı, zeytinyağlısı, iç baklalı çeşitleri ile bahar sofralarının vazgeçilmezi. Hasanağa çeşidi ise Bursa'nın enginarla kurduğu tarihsel ilişki gereği özgün bir yerde duruyor. Sakız enginarının popülerliği artarken arka planda kalmamalı. Hasat vakti yaklaşıyor, üreticilerin endişelerinin giderildiği bol bereketli bir sezon olmasını diliyorum.

Enginarın kendisi kadar, hasat edilmemiş hali, mor çiçekleri de çok etkiler beni. Bütün bir yıl gizlediği egzotik ruhu bir süreliğine meydana çıkar. Aşikârdır artık deve dikenine benzerliği; insanın yaş aldıkça annesine ya da babasına çekmesi gibi. Çok neşeli bir günde ikindiyi algılamasına benzer kalbin; Akdeniz'in neşesi ile ikindinin hüznünü birleştirir. Kimilerine göre papatyanın büyük yeğeni, kimilerine göre çocuk; bazen itilmiş bazen çok sevilmiş ama hep seyahat etmiş. Birleşikgillerden, enginar.

KAYNAKÇA

*Berk, İ. (2004). Sözlü Otlar Kitabı. Yapı Kredi Yayınları: İstanbul. *Bilgin, A. (2020). Enginardan Patatese: Osmanlı Coğrafyasında Egzotik Sebzeler. Akdeniz'de "Egzotik" Ürünler: Konferans Bildirileri içinde. İzmir Akdeniz Akademisi: İzmir.
*Boyraktar, N. B. (2019). Türkiye'de Enginar Tüketim Tercihleri ve Sağlıklı Beslenme Algısının Enginar Tüketim Sıklığı Üzerine Etkileri. [Yüksek lisans tezi] İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
*Korkmaz, C. (2021). Konya Ekolojik Koşullarında Enginarın (Cynara scolymus L.) Verim ve Kalite Özelliklerinin Belirlenmesi. [Yüksek lisans tezi] Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
*Özkaya, A. (2007, Mayıs). Yenilebilir Doğa. Bilim ve Teknik, 474, 92-93. *Ünsal, A. (2021). Neolitik Bir Gurmedir Enginar. İletişim Yayınları: Ankara.



Köklere Dönüş: Dor Datça'nın Hikayesi

İNSAN ÇOĞU ZAMAN NE YEDİĞİNİ BİLMEK İSTER; YEDİĞİ GIDANIN NEREDEN GELDİĞİNİ, NASIL YETİŞTİĞİNİ... BU SORULAR DA ÇOĞU KEZ ONU DOĞDUĞU TOPRAKLARA ALIR GERİ GÖTÜRÜR. DOR DATÇA'NIN HİKAYESİ DE TAM OLARAK BU DUYGUYLA BAŞLIYOR; İKİ KIZ KARDEŞ, HAYAL VE HAZAL KAYAN, DEDELERİNDEN KALAN TOPRAKLARDA ÜRETMEYE, ÇİFTÇİLİK YAPMAYA KARAR VERİYORLAR. GELİN, BU YOLCULUĞUN DEVAMINI KENDİLERİNDEN DİNLEYELİM.

KÜBRA ALTAY

Dor Datça'nın hikâyesi nasıl başladı?
İki kardeşin memleketine duyduğu bağlılıkla başladı. Datça, bizim doğup büyüdüğümüz, ailemizin hâlâ yaşadığı yer. Bu yüzden orayla kurduğumuz bağ sadece coğrafi değil, aynı zamanda duygusal ve çok derin. Hayat bizi bir süreliğine Datça'dan uzaklaştırdı. Kardeşim İstanbul'da üniversite okurken, ben de kurumsal bir firmada çalışıyordum. Zamanla ikimiz de yeniden üretmek için memleketimize dönmek istediğimizi fark ettik. Bu fikir ailemizin desteğiyle gerçeğe dönüştü; ben işimi bırakıp Datça'ya döndüm, kardeşim de üniversitenin ardından bu yolculuğa katıldı.
Dor Datça, biraz da bu dönüşün ve yeniden kök salmanın hikâyesi. İsmin çıkış noktası da bu duyguyla bağlantılı. "Dor" bizim için doğallığı, sadeliği ve özü temsil ediyor. Aynı zamanda Datça'nın tarihine de bir gönderme yapıyor; bu topraklarda bir zamanlar Dorlar yaşamış. Biz de hem bu köklü geçmişe selam vermek hem de bulunduğumuz coğrafyayla bağımızı vurgulamak istedik. Kısa, akılda kalıcı ve zamansız bir isim olması da bizi ayrıca etkiledi. Bugün Dor Datça, sadece bir üretim markası değil; ailemizden aldığımız güçle, memleketimize duyduğumuz bağlılığı ve inandığımız yaşam biçimini yansıtan bir yolculuk.

Datça gibi güçlü bir coğrafyada üretim yapmak size ne katıyor?
Datça gibi güçlü bir coğrafyada üretim yapmak bize her şeyden önce karakteri güçlü hammaddeler sunuyor. Buradaki güneş, rüzgâr, toprak ve deniz iklimi ürünlerin aromasına doğrudan yansıyor. Özellikle Datça bademi, zeytin ürünleri, çağla, doğal reçeller, ezmeler ve yöresel tatlar üretimimizin merkezinde yer alıyor. Bölgenin doğası, ürünlerimize sadelik ve gerçek lezzet olarak yansıyor.

Sizin için 'iyi' ve 'temiz' üretim ne ifade ediyor?
Bizim için "iyi" üretim; temiz içerikli, şeffaf, özenli ve sürdürülebilir üretim demek. "Temiz" üretim ise gereksiz katkılardan uzak, hammaddenin doğallığını koruyarak yapılan üretimi ifade ediyor. Organik kavramına saygı duyuyoruz; ancak kendimizi bir etiketle tanımlamaktansa, güvenilir ve dürüst üretim anlayışıyla ilerlemeyi tercih ediyoruz.

Ürünlerinizin ne kadarını kendiniz üretiyorsunuz, ne kadarını yerel üreticilerden temin ediyorsunuz?
Ürün gamımızda kendi üretimimiz olan ürünler kadar, güvenilir yerel üreticilerden temin ettiğimiz ürünler de bulunuyor. Çalıştığımız üreticileri yakından tanıyor, üretim



"Sarı renkli olanlar taze buzlu bademdir; haziranın ilk haftasında çıkar, ağustos başına kadar kısa süre bulunur. Bu özel badem yılın başka zamanında temin edilemez. Kabukları yalnızca elle kırılır; diğer bademler gibi makineye gelmez."



"Üzerinde badem kırdığımız kütük; dedemiz Birol Taşkın'ın gençliğinden kalma, nereden baksanız 60 yılı var o kütüğün ve hala işlevini koruyor."

süreçlerini yakından takip ediyor ve zaman zaman ürünlerden analiz raporları talep ederek kalite standartlarımıza uygunluğunu teyit ediyoruz. Bu dengeyi kurarken temel önceliğimiz, hem yerel ekonomiyi desteklemek hem de müşterimize güvenle tüketebileceği ürünler sunmak.

Sizin üretiminizde öne çıkan ürünler hangileri ve bu ürünleri farklı kılan detaylar neler?

Datça'nın doğası üretimin karakterini belirliyor. Bizim üretimimizde özellikle badem ev zeytin ürünleri, doğal ezmeler, ev yapımı reçeller ve yöresel tatlar öne çıkıyor. Datça bademi ince kabuğu ve yoğun aromasıyla öne çıkıyor. Biz de bu bademi en doğal haliyle işliyoruz; bademin kabuklarını soyup kavuruyoruz, bu hali ile çok seviliyor. Ayrıca yüzde 100 bademli ezmelerimiz de çok seviliyor. Bademin meyve hali olan çağla ise bölgemizde ayrı bir lezzet; şubat ayında bahçelerden toplamaya başlayıp nisanın ilk haftasına kadar devam ediyoruz. Aynı gün toplanan çağlaları yine aynı gün kargoya veriyoruz ve bu tazelik çok ilgi görüyor. Zeytinlerimizi geleneksel yöntemlerle kurup hazırlıyoruz. Özellikle zeytinyağının içerisinde gönderdiğimiz yağlı zeytinlerimiz herkesin favorisi. Reçellerimizde ise



"Mandalina reçeli de üretiyoruz çiftliğimizde. Ve o reçelleri sadece dedemin diktiği mandalina ağaçlarından temin ettiğimiz mandalinalardan yapıyoruz. Aşırı lezzetli oluyor o reçeller."

anne eli lezzetini alıyorsunuz.
Bizim ürünlerimizi farklı kılan şey; hammaddenin kalitesi, taze liği ve olabildiğince sade tariflerle hazırlanması. Biz lezzeti malzemenin kendisinden almaya inanıyoruz.

Üretim sürecinde doğallığı korumak adına özellikle kaçındığınız uygulamalar ya da hassasiyet gösterdiğiniz noktalar neler?

Doğallığı korumak adına gereksiz katkı maddelerinden, yoğun işlemden ve ürünün yapısını bozan uygulamalardan kaçınıyoruz. Mevsimselliğe önem veriyor, ürünleri doğru zamanda işliyoruz. Paketlemeden saklama koşullarına kadar her aşamada aynı özeni göstermeye çalışıyoruz. Çünkü doğallık sadece içerikte değil, süreçte de başlıyor.

Tüketici tarafında 'doğal' ve 'katkısız' ürünlere ilgi artıyor. Sizce bir ürünün gerçekten iyi olduğunu anlamak için nelere dikkat edilmeli?

Tüketici tarafında doğal ve katkısız ürünlere ilginin artmasını çok kıymetli buluyoruz. Bir ürünün gerçekten iyi olduğunu anlamak için önce içindekiler listesine bakılmalı; ne kadar kısa ve anlaşılırsa o kadar iyi. Ürünün kaynağı, üretici şeffaflığı, üretim yeri ve tadındaki doğallık da önemli göstergeler. Gerçek ürün, çoğu zaman kendini abartısız şekilde belli eder.

Dor Datça ürünlerinin üretimden sofraya uzanan sürecinde en çok emek isteyen aşama hangisi?

Hammaddenin doğru seçimi ve sürekliliğini sağlamak. Çünkü kaliteli ürün, en başta doğru malzemeyle başlıyor. Sonrasında





aynı kaliteyi koruyarak üretmek, paketlemek ve müşteriye ulaştırmak ciddi bir dikkat gerektiriyor.

Bu işe başlamak isteyenlere neler söylersiniz?

Datça'da üretim yapmak dışarıdan romantik bir hayal gibi görünebilir ama işin arkasında büyük emek, sabır ve süreklilik var. Doğayla uyumlu çalışmayı, mevsimselliği kabul etmeyi ve zorluklara hızlı adapte olmayı öğreniyorsunuz. Bu işe başlamak isteyenlere tavsiyemiz, önce gerçekten sevdikleri işi bulmaları ve sabırla büyümeleri.

Önümüzdeki dönem için Dor Datça'nın planları neler?

Önümüzdeki dönemde de ürün gamımızı geliştirirken yine yerelliği ve doğallığı merkeze almaya devam edeceğiz. Yeni reçeteler, mevsimsel ürünler ve Datça'nın değerlerini anlatan projeler üzerinde çalışıyoruz. Amacımız sadece ürün satmak değil, Datça'nın ruhunu sofralara taşımak.



Gökmen Sözen
@gokmensozen

Deneyimin İzinde Dönüşen Gastronomi Dinamikleri

GASTRONOMİ, GÜNÜMÜZDE SADECE TABAĞA ODAKLANAN BİR ALAN OLMAKTAN ÇIKARAK ÇOK KATMANLI BİR DENEYİM ALANINA DÖNÜŞTÜ. BU DÖNÜŞÜMÜN DİNAMİKLERİNİ DEĞERLENDİREN SÖZEN GROUP CEO'SU GÖKMEN SÖZEN, POP-UP PROJELERDEN DENEYİM ODAKLI MENÜLERE UZANAN YENİ YAKLAŞIMIN, YEME İÇME KÜLTÜRÜNÜ NASIL YENİDEN ŞEKİLLENDİRDİĞİNİ GASTRONOMİ MERAKLILARI İÇİN KALEME ALDI.

Gastronomi, bugün yalnızca lezzet üretimiyle sınırlı bir alan olmaktan çıkarak deneyim, hikâye ve bağ kurma ekseninde yeniden şekilleniyor. Restorancılık dünyasında gözlemlenen dönüşüm; pop-up konseptlerin yükselişi, deneyim odaklı menülerin yaygınlaşması ve değişen yeme alışkanlıklarıyla birlikte çok daha dinamik ve çok katmanlı bir yapıya evriliyor.
Pop-up restoranlar, bu dönüşümün en dikkat çekici bileşenlerinden biri olarak öne çıkıyor. Kalıcı mekân anlayışının dışına çıkan bu geçici yapılar şeflere daha özgür, esnek ve deneysel bir üretim alanı sunarken misafir tarafında da sınırlı süreye bağlı, özgün ve tekrar edilemeyen deneyimler yaratıyor. Bu geçicilik duygusu gastronomiye güçlü bir 'anı yakalama' motivasyonu kazandırıyor. Aynı zamanda farklı şehirlerde hayata geçirilen pop-up projeler, destinasyonların gastronomik çekiciliğini artıran önemli araçlardan biri hâline geliyor.

DENEYİM ODAKLI MENÜLER VE YENİ TÜKETİCİ PROFİLİ

Deneyim odaklı menüler ise günümüz restorancılığının merkezinde konumlanıyor. Artık bir menü yalnızca tabakların sıralandığı bir yapı değil, başlı başına kurgulanmış bir anlatı. Mekânsal tasarım, ışık, müzik ve servis ritmi gibi unsurlar gastronomik deneyimin ayrılmaz parçaları olarak öne çıkıyor. Bu yaklaşımda her tabak yalnızca teknik bir üretim değil, aynı zamanda bir hikâye taşıyıcısı. Ürünün kökeni, mevsimselliği ve üretim süreci şefin yorumu ile birleşerek çok boyutlu bir deneyim sunuyor. Bu nedenle gastronomi giderek daha fazla küratöryel bir disiplin olarak ele alınıyor. Tüm bu dönüşümün temelinde ise değişen tüketici alışkanlıkları yer alıyor.
Günümüz misafiri daha bilinçli, daha seçici ve daha sorgulayıcı bir profile sahip. Yerel ve sürdürülebilir ürünlere olan ilgi artarken şeffaflık ve izlenebilirlik de tercihleri belirleyen kritik unsurlar arasında yer alıyor. Bununla birlikte esnek yeme alışkanlıkları, paylaşım kültürünün yükselişi ve dijital platformların etkisiyle görsellik gastronomik deneyimin önemli bir parçasına dönüşüyor.
Restoranlar artık yalnızca yemek sunan mekânlar değil, duyguların, hikâyelerin ve deneyimlerin kurgulandığı çok katmanlı sahneler hâline geliyor. Önümüzdeki dönemde de özgünlüğünü koruyan, güçlü bir anlatıya sahip ve misafiri merkeze alan konseptlerin öne çıkmaya devam edeceği öngörülüyor. Gastronomide değer yaratan unsur yalnızca lezzet değil, o lezzetin etrafında inşa edilen deneyim bütünlüğü olarak yeniden tanımlanıyor.







Hasan Hüseyin Çinay
@laikagiller

Gastronomik Bir Melankoli: **Wong Kar-Wai Sineması**

WONG KAR-WAİ SİNEMASINDA YEMEK SAHNELERİ, KARAKTERLERİN DİLE GETİREMEDİĞİ DUYGULARIN EN GÜÇLÜ ANLATIM BİÇİMİNE DÖNÜŞÜR. HASAN HÜSEYİN ÇİNAY'IN YORUMUYLA BU SAHNELER, YALNIZCA GÖRSEL BİR DETAY OLMAKTAN ÇIKARAK İZLEYİCİYİ HİKAYENİN DUYGUSAL KATMANLARINA DAVET EDEN BİR ANLATI DİLİNE EVRİLİR.

Wong Kar-wai sinemasında yemek sahneleri, karakterlerin birbirine söyleyemediği her şeyin bir özeti gibidir. Yönetmen mutfağı ve sofrayı sadece karnın doyduğu bir yer olarak değil, duyguların paylaşıldığı veya gizlendiği bir alan olarak kullanır. Bu yüzden onun filmlerini izlerken sadece bir hikaye takip etmez, aynı zamanda dumanı tüten bir kasenin veya loş bir ışıkta yenen yemeğin atmosferine dahil olursunuz. Karakterlerin yemekle kurduğu bağ, aslında hayata karşı duruşlarını ve iç dünyalarındaki karmaşayı yansıtır.

In the Mood for Love filmindeki o meşhur sefer tası sahnesini düşünün. Maggie Cheung'un her gece dar merdivenlerden inip noodle almaya gitmesi, aslında yalnızlığın ve birine duyulan sessiz özlemin en somut halidir. O metal kapların birbirine çarpma sesi, iki insanın imkansız aşkına eşlik eder. Burada yemek, sadece hayatta kalmak için değil, o anki ruh halini sessizce dışa vurmak için masadadır. Karakterler az konuşur ama önlerindeki tabakla kurdukları ilişki bize her şeyi anlatır. Sosun kıvamı veya çubukların tabağa vuruş sesi, en uzun diyaloglardan bile daha fazla anlam taşır.

Chungking Express'e geçtiğimizde ise yemeğin yerini daha hızlı ve kentsel bir ritim alır. Son kullanma tarihi geçmek üzere olan ananas konserveleri veya her gün sipariş edilen standart menüler, modern dünyadaki geçici ilişkilerin birer sembolüdür. Wong Kar-wai, aşkın ömrünü bir konserve kutusunun üzerindeki tarihle kıyaslayarak gastronomiyi gündelik hayatın hüzünlü bir parçası haline getirir. Neon ışıkları altında hızlıca yenen o yemekler, kalabalık bir şehirde tek başına kalmanın en sade göstergesidir. Fast food tezgahları, bu kalabalık içinde bir anlığına durup nefes alınan, yabancıların birbirine teğet geçtiği istasyonlar gibidir.

Gastrosinematik açıdan baktığımızda, yönetmenin renk paleti ile yemeklerin sunumu arasında kopmaz bir bağ vardır. 2046 veya Happy Together gibi filmlerde mutfaktan yükselen buharın sahneyi buğulandırması, aslında karakterlerin duygusal belirsizliğini temsil eder. Yemeklerin canlı renkleri ile mekanların karanlığı arasındaki kontrast, izleyicinin iştahını kabartmaktan ziyade karakterin o andaki tutkusunu veya hayal kırıklığını hissettirmeye odaklanır. Pişen bir yemeğin sesi veya hazırlık aşamasındaki o mekanik düzen, kaosun içindeki tek sığınak olan mutfağın disiplinini hatırlatır.

Wong Kar-wai için yemek sahneleri birer yan rol değil, anlatının ana damarlarından biridir. Sofralar çoğu zaman eksik bir parçayı, özlenen bir sevgiliyi veya bitmiş bir arkadaşlığı temsil eder. Onun filmlerini izlemek, bir bakıma karakterlerin mahremiyetine mutfak penceresinden bakmak gibidir. Bir dahaki sefere ekrana dumanı tüten bir kase geldiğinde, onun aslında bir karakterin kalbinden geçenleri anlattığını hemen fark edeceksiniz; çünkü onun evreninde her lokma, yarım kalmış bir hikayenin en lezzetli kanıtıdır.

Mutfağın Hikayeleri Kitaplarda

FARKLI MUTFAKLAR, FARKLI HİKAYELER, AYNI TUTKU... MUTFAK KÜLTÜRÜNE DAİR YAKLAŞIMLARI VE LEZZET HİKAYELERİNİ SİZLER İÇİN BİR ARAYA GETİRDİK. GASTRONOMİYE İLGİ DUYAN HERKESİN KEYİFLE OKUYACAĞI, MUTFAKLA BAĞINI GÜÇLENDİRECEK ESERLERİ GELİN HEP BİRLİKTE İNCELEYELİM.

Kübra Altay



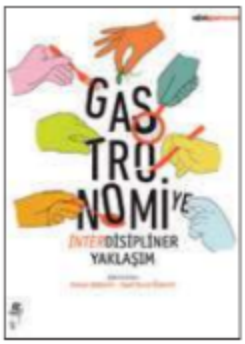
50 ŞEF 50 EFSANE TARİF

Türkiye'nin önde gelen 50 şefini aynı kitapta buluşturan bu özel çalışma, yalnızca tarif sunmakla kalmıyor, aynı zamanda güçlü bir dayanışma hikayesi de taşıyor. Koruncuk Vakfı ve Korkmaz İş birliğiyle hazırlanan kitapta, aşureden pizzaya, ossobuco'dan humusa uzanan geniş bir lezzet yelpazesi yer alıyor. Her tarifin arkasında bir ustalık ve deneyim birikimi hissedilirken, elde edilen gelirin sosyal faydaya dönüşmesi eseri daha da anlamlı kılıyor. Gastronomiyi paylaşım ve sorumlulukla buluşturan değerli bir kaynak.



GASTRONOMİ İŞLETMECİLİĞİNİN ALTIN KURALLARI

Restoran işletmeciliğinin görünmeyen yönlerine odaklanan bu kitap, gastronomi sektöründe sürdürülebilir başarıya giden yolu ele alıyor. Uzun yıllara dayanan deneyimini aktaran Tahir Tekin Öztan, lezzetin ötesinde yönetim becerilerinin, finansal planlamanın ve kriz anlarında doğru karar almanın belirleyici rolünü ortaya koyuyor. Gerçek örnekler ve sahadan edinilmiş deneyimlerle zenginleşen içerik, hem girişimciler hem de profesyoneller için güçlü bir rehber niteliği taşıyor.



GASTRONOMİYE İNTERDİSİPLİNER YAKLAŞIM

Yeme-içme kültürünü daha geniş bir çerçevede ele alan bu kitap, gastronomiyi sosyal, bilimsel ve kültürel yönleriyle inceliyor. Farklı disiplinlerin bir araya geldiği içerik, tüketim alışkanlıklarından gündelik yaşama kadar uzanan konulara ışık tutuyor. Akademik bir dille hazırlanan bölümler, gastronominin günümüzde nasıl değiştiğini anlaşılır bir şekilde ortaya koyuyor. Konuya ilgi duyan ve temel bir bakış açısı kazanmak isteyenler için Gastronomiye İnterdisipliner Yaklaşım iyi bir başlangıç sunuyor.



GIDA BİLMECELERİ 2

Mutfakta sıkça akla takılan sorulara yanıt veren bu kitap, gıdayı daha iyi anlamak isteyenler için sade bir anlatım sunuyor. Prof. Dr. Sibel Özilgen, bilimsel bilgiyi günlük mutfak deneyimiyle bir araya getirerek karmaşık konuları kolayca anlaşılır hale getiriyor. Çikolatadan et pişirme tekniklerine, saklama yöntemlerinden pişirme sırasında yaşanan değişimlere kadar pek çok konu, örneklerle açıklanıyor.



DELICIOUS SWEET & SAVOURY BAKES

Turkuaz Kitchen'ın kurucusu Betül Tunç'un ilk kitabı, evde pişirmenin sakin ve üretken dünyasını odağına alıyor. Tatlı ve tuzlu tariflerin dengeli bir şekilde sunulduğu kitapta, hem klasik hem de farklı mutfaklardan ilham alan reçeteler yer alıyor. Geleneksel Türk lezzetlerinden uluslararası favorilere uzanan çeşitlilik, kitabı geniş bir okur kitlesi için cazip kılıyor.



NEYİ NASIL PİŞİRELİM?

Gıda mühendisi Tuğba Parıltı'nın kaleme aldığı bu kitap, mutfakta doğru bilinen yanlışları bilimsel verilerle ele alıyor. Saklama koşullarından pişirme tekniklerine kadar pek çok soruya net ve uygulanabilir yanıtlar sunuyor. Sağlıklı beslenmeyi yalnızca malzeme seçimiyle sınırlamayan yaklaşımı, mutfak pratiğini bütünüyle yeniden düşünmeye davet ediyor. Günlük yemekleri daha sağlıklı ve güvenli hale getirmek isteyenler için rehber niteliğinde.



idefix
Alışılmadık Alışveriş

YERLİ VE MİLLİ MARKA

www.idefix.com

App Store

Google Play

İdefix Mobil Uygulamasını İncelemek ve İdefix Dünyasının Avantajlarından Faydalanmak İçin Kare Kodu Okutun

Teknoloji ürünleri **Türk Telekom eMağaza'da online!**

Telefondan tablete, akıllı saatten kulaklığa teknoloji alışverişlerinizi **Türk Telekom güvencesiyle yapın.**



eMağaza Türk Telekom | Türk Telekom Değerli Hissettirir

Seçili ürünlerde geçerlidir.
5G yasal düzenlemeler ve frekans tahsisi sonrası devreye girecektir.
Görseller temsilidir, cihaz marka modelleri değişiklik göstermektedir. Taksit düzenlemelerine ilişkin mevzuat uyarınca yasal taksit sınırları kapsamında ürüne göre 12 aya varan taksit seçenekleri bulunmaktadır. Detaylar: https://emagaza.turktelekom.com.tr/tr

ALIŞVERİŞ

Anneler Günü



SEVGİNİZİ ANLATMANIN

en zarif

YOLLARI

ANNENİZLE

keyifli ve unutulmaz anılar için öneriler

Özel

HEDİYE REHBERİ

SİNOZ

SKIN SCIENCE

Birbirinin aynası, güzelliğin ilhamı.

Birlikte ışıldayan tüm anneler ve kızlarına...



www.sinoz.com.tr

CANIMIZ ANNELERİMİZE...

Anneler Günü yaklaşırken, aslında tek bir güne sığmayacak kadar derin ve güçlü bir bağın etrafında buluşuyoruz. Bu özel ekte, sadece "Anneme ne alsam?" sorusuna cevap aramadık. Aynı zamanda; anneliğin emekle, sabırla ve sevgiyle örülen o görünmez ama hissedilen dünyasına küçük bir dokunuş da yapmak istedik. Belki bir hediye, belki bir söz, belki de birlikte geçirilen eğlenceli ve huzur dolu bir an... Önemli olan, onu gerçekten gördüğümüzü ve sevdiğimizi hissettirebilmek. İlham veren önerilerle dolu bu sayfalarda, annenize olduğu kadar kendinize de iyi gelecek bir şeyler bulmanızı dilerim.

Tüm annelerimizin ve anne adaylarının Anneler Günü'nü kutlarım.

Sevgiyle,
Aysun Orhan
@aysunorhan4



SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR
Yasemin GEBEŞ

Genel Yayın Yönetmeni
Aysun ORHAN
aysun.orhan@turkuvazdergi.com.tr

Grafiker
Burak YAMAN
burak.yaman@homeart.com.tr

Editör
Gizem SABUNCU
gizem.gurscy@turkuvazdergi.com.tr

Katkıda Bulunanlar
Aylin ORHAN, Ayşe ÖZEN BECEREN

Reklam ve Satış Genel Müdür Yardımcısı
Sema TUGAN VARCAN

Reklam Satış Grup Koordinatörleri
Cem EKE, Emel ÖZEN, Sinem ATAK

Reklam rezervasyon
0212 354 41 18

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
OĞUZHAN DEMİR

TURKUVAZ MEDYA GRUBU

Adres: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş. 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. 8 Blok No: 29/1/1 Eyupsultan İSTANBUL Tel: (0 212) 354 30 00 Fax: (0 212) 354 47 20 **MAYIS 2026**

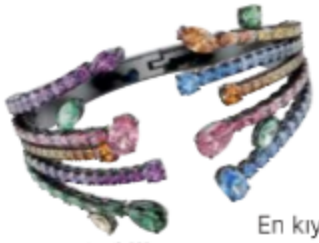
ANNEMİZE *özel hediyeler*

En kıymetlimiz annelerimize, bahardan ilham alan en özel hediyeler...

MİNE ÜNAL



Küpe, **BEE GODDESS**



*Matrix Bilekl*ik, **SWAROVSKI**

Saat, **BOSS**



Güneş Gözlüğü, **MIU MIU** - *Sunglass Hut*



Ceket, **PARFOIS**



Çanta, **DİVARESE**



Elbise, **ZIMMERMANN**



Pantolon, **LCW**



Onarıcı Gece Serumu, **BBS-ESTÉE LAUDER** *Advanced Night Repair Serum 75 ml*

Yatıştırıcı Tonik Losyon, **AVÈNE**



Ruj, **HERMÈS** *Limited Edition*





Terlik, **VALENTINO GARAVANI**



Sneaker, **ADIDAS ORIGINALS**



Nemlendirici Krem,
BBS-LA MER
Moisturizing Cream
60 ml



Saç Bakım Yağı,
L'ORÉAL PROFESSIONNEL
Absolut Repair Molecular Oil,
90 ml



Blazer,
NETWORK



Gömlek, **LCW**



Allık, Juice Stick
BENEFIT COSMETICS
Sephora



Güneş Koruyucu,
VALMONT *Daily Veil*
SPF 30+, 30 ml





Bikini,
MISIRLI UNDERWEAR&SOCKS



Zümrüt ve Pırlantalı Yüzük,
ARİŞ PIRLANTA



Cilt Bakım Serumu, Yaşlanma ve Leke Karşıtı Bitki Kök Hücre Bakımı Anti Age Global,
YVES ROCHER



Vücut Losyonu,
LALIVE



Çanta,
ELLE



Güneş Koruyucu,
ISDIN *Fusion Water Magic SPF 50*



Elbise,
SELF-PORTRAIT



Pure Cica Tiger Grass Anında Ton Eşitleyici Saf Güneş Kremi SPF 50+, **SİNOZ**



Denim Ceket, **DIOR**



Vücut Güneş Kremi, **RINGANA** *FRESH Sunscreen SPF 25, 200 ml*



Saat, **SWATCH** *The Charm of Mom*



Bronzlaştırıcı Pudra, **SISLEY PARIS PHYTO** *Touche Illusion d'Été*



Twins Deri Sandalet, **CAMPER**



Elbise, **KNITSS**



Blush Filter Strawberry Latte, **HB**



Ceket, **DESA**



Selülit Karşıtı Sıkılaştırıcı Krem, **BOOTIFUL**



Onarıcı ve Yaşlanma Karşıtı Gül Sütü, **LA VIE EN ROSE** *Direm Beauty*



Kapüşonlu Mont, **SAVE THE DUCK**

Dyson'dan Işıltılı
Bir Seçim:

YAZIN EN SICAK TONLARI

Anneler Günü için hediye seçmek, sadece şık bir şey bulmaktan ibaret değil; asıl mesele, onun her gününe dokunacak, kendini iyi hissettirecek küçük mutluluklar armağan edebilmek. Bu yüzden bu yıl, her kullanıldığında sizi hatırlatacak ve hayatına zarif bir dokunuş katacak bir hediye seçmek çok daha anlamlı olabilir.

Dyson'ın sınırlı sayıda üretilen yeni renk serisi Ceramic Apricot & Topaz, yaz gündönümünün o eşsiz enerjisini evlere taşıyor. Gün ışığının en parlak, en sıcak ve en uzun hissedildiği o özel an... Şimdi, bu ışık saç bakım rutinlerine dokunan bir deneyime dönüşüyor. Canlı mandalina tonları, yumuşak kayısı dokunuşları ve altın yansımalar... Ceramic Apricot paleti, yalnızca bir renk değil; yazın hissettirdiği neşe, hafiflik ve özgürlük duygusunun bir yansıması. Tıpkı annelerin hayatımıza kattığı sıcaklık gibi: doğal, içten ve her zaman iyi hissettiren... Bu özel seri, Dyson'ın güzellik teknolojilerindeki yenilikçi yaklaşımını estetikle buluşturuyor. Çünkü Dyson için saç şekillendirme sadece bir rutin değil; çok katmanlı bir deneyim. Sessizliğiyle zihni dinlendiren çalışma sesi, kişiselleştirilebilir teknolojiler ve kusursuz bir fönün yarattığı o özgüven hissi... Tüm bunlar bir araya geldiğinde, gündelik anlar küçük bir ritüele dönüşüyor.



DYSON AIRWRAP CO-ANDA 2X™ SAÇ ŞEKİLLENDİRME VE KURUTMA SETİ
Hyperdymium™ 2 motoru ve akıllı başlıklarıyla kullanıcılarına üst düzey bir şekillendirme deneyimi sunuyor. Süper şarjlı motor, saçı daha kolay sarmak için iki kat daha fazla hava basıncı sağlıyor, saçı tam performanslı bir saç kurutma makinesi kadar hızlı kurutuyor ve şık, düz görünümler yaratılmasına yardımcı oluyor. Yeni Radyo Frekansı Tanımlama (RFID) özellikli başlıklar, şekillendirme ihtiyaçlarına otomatik olarak uyum sağlıyor ve tüm saç tipleri için en iyi performansı sunuyor. Dyson Airwrap2x™ saç şekillendirme ve kurutma seti, Düz+Dalgalı veya Kıvırcık+Bukleli seçenekleriyle, altı ek başlıkla birlikte kullanıcılarıyla buluşuyor.



DYSON AIRSTRAIT™ SAÇ DÜZLEŞTİRİCİ
Her saç tipi için tasarlanan Dyson Airstrait™ saç düzleştirici kullanıcılara saçlarını ıslaktan kuruya düzleştirmenin yeni bir yolunu sunarken; saçlarının gücünü ve sağlıklı görünümünü koruyarak doğal ve düz bir stil elde etmelerine yardımcı oluyor. Saç telleri, açısı hassas bir şekilde ayarlanmış yüksek basınçlı hava akımlarının aşağıya ve saça doğru itildiği iki kol tarafından tutulurken; saçlar tek bir makineyle aynı anda hem kurutulup hem de düzleştirilebiliyor.

DYSON AIRWRAP I.D.™ SAÇ ŞEKİLLENDİRME VE KURUTMA SETİ
Tüm saç tiplerine uygun olan başlıklar, makinenin çok yönlülüğünü artırıyor. Dünya çapında ödüle layık görülen ürün, daha kolay ve optimize şekillendirme için Bluetooth® teknolojisine sahip. Kullanıcılar saç profillerini kişiselleştirebiliyor ve tek bir düğmeye basarak buklelerini otomatik olarak sarabiliyor, şekillendirebiliyor ve ayarlayabiliyor. Dyson Airwrap i.d.™ saç şekillendirme ve kurutma setinin yeni Konik Bukle Başlığı daha sıkı ve daha belirgin bukleler sunuyor.



DYSON SUPERSONIC NURAL™ SAÇ KURUTMA MAKİNESİ
Dyson'ın en akıllı saç kurutma makinesi, makine ile saç derisi arasındaki mesafeyi ölçmek için Nural™ sensör teknolojisini kullanıyor, saç derisi sağlığını korumak ve saçın doğal parlaklığını artırmak için tutarlı bir sıcaklık sağlıyor. Tüm saç tiplerine hitap eden yeni ve geliştirilmiş başlıklar, başlık tanıma özelliğine sahipken, kullanıcının şekillendirme tercihlerini öğrenip, aşırı ısı olmadan hızlı ve sağlıklı bir kurutma için saç bakım rutinlerini basitleştiriyor.



Tek Kişilik Porselen Kahve Fincanı, **LCW HOME**



Taba Dergilik, **YAC DESIGN**



ARZUM *AR1189 Crust Mix Lite Stand Mikser 1500W, 5L Hazneli Hamur Yoğurma, 3 Aparat*



Masa Örtüsü, **HARAL DESIGN**

Amazon Vazo, **PAŞABAHÇE**





6 Kişilik Yemek Takımı, **KÜTAHYA PORSELEN**



Qrevo Curv 2 Flow Robot Süpürge, **ROBOROCK**

Dikiş Makinesi, **SINGER** *3337 Fashion Mate*





Pike Seti, **LCW HOME**



IM Finishing Touch Dolmakalem, **PARKER** *IM Mono Pembe*



Wave Berjer, **MUDO**

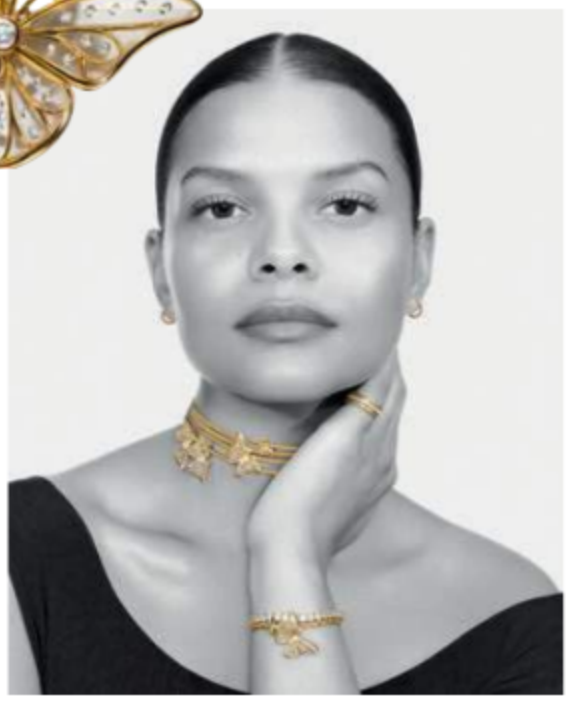


Vazo, **HARAL DESIGN**

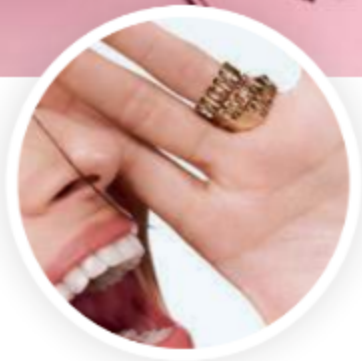
Etna Koltuk, **CASA** *Outdoor*











PANDORA

Günümüz Anneliğini Tüm Halleriyle Kutluyor!

Anneliği tek bir kelimeye sığdırmak imkansız. Çünkü o; aynı anda güçlü, kırılgan, üretken ve ilham veren bir varoluş hali. Pandora, bu Anneler Günü'nde tüm bu halleri zarif bir anlatıya dönüştürüyor.

"Anne" kelimesi farklı şekillerde dile getirilebilir; ancak hiçbir ifade onun kimliğini tek başına tanımlamaya yetmez. Bu Anneler Günü'nde Pandora, dünyanın dört bir yanındaki annelerin benzersiz, çok katmanlı ve sürekli dönüşen kimliklerini odağına alıyor. Çünkü o yalnızca bir anne değil; aynı zamanda bir kız evlat, bir kız kardeş, bir yol arkadaşı, en yakın dost... Bir hayal kurucu, bir başarı hikâyesi, bir üretici ve kendi içinde sakladığı sayısız yönüyle güçlü bir birey. Pandora'nın eşsiz anlamlar taşıyan tasarımları, anneliğin ardındaki kadına ithaf ediliyor. Her bir tasarım yalnızca sevginin değil; saygının, takdirin ve görünür kılınan emeğin de sembolü olarak konumlanıyor.



Bu kutlamanın güçlü bir yansıması olarak Pandora'nın **Cool Mum** koleksiyonu, cesur bir öz-ifade anlayışını merkezine alıyor. Güçlü, karakter sahibi ve stilinde iddialı kadınlar için tasarlanan bu tipografik beş parçalık kapsül koleksiyon; 925 ayar gümüş ve 14 ayar altın kaplama metalden üretilen dikkat çekici "MUM" yüzük ve charm'larıyla öne çıkıyor. Grafik ve yalın çizgilere sahip tasarımlar, tek başına güçlü bir stil ifadesi olarak kullanılabildiği gibi; bir ömür boyu seninle olan, anne sevgisini temsil eden mevcut koleksiyonlardaki diğer anlamlı mücevherlerle birlikte kombinlenerek de kullanılabiliyor.

Pandora'nın daha masalsı ve simgesel bir anlatım sunan **Garden of Dreams** koleksiyonu ise anneliğin çok katmanlı ve zengin doğasını temsil eden doğal formlara odaklanıyor. Işıltılı altın kelebekler dönüşüm ve büyümeyi simgelerken; değerli taşlarla süslenmiş arılar adanmışlık ve dayanıklılığı, beyaz güvercinler ise şefkat ve merhameti temsil ediyor. Bu semboller; yüzde 100 geri dönüştürülmüş 925 ayar gümüş ve 14 ayar altın kaplama yüzeylerle tasarlanan charm, yüzük, küpe, kolye ve bileklikler de hayat buluyor. Her bir tasarım, anneliğin zarafetini ve gücünü doğadan ilham alan çağdaş bir estetikle buluşturuyor.

Pandora, anneliği tek bir rol ya da tanımla sınırlamayan bir perspektifle yola çıkarak ürettikleriyle, duruşlarıyla ve ilham veren hikâyeleriyle öne çıkan kadınları kutluyor ve modern anneliğin çok katmanlı doğasına ışık tutuyor.

Koyu Leke ve Yaşlanma Karşıtı Bakım Kremi, **NUXE** Nuxuriance Ultra SPF 30





İpek Fular, **FERRAGAMO** Beymen

Yazıcı, **CANON** PIXMA G3470



Makyaj Temizleme Suyu, **NIVEA** Skin Glow Stardust



Fotoğraf Makinesi, **SONY** ZV-E10 II Kit





Küpe, **SIM AND ROZ**



Saat, **LONGINES**

C Vitamini Serum, **KORECOS** C+Glow Yuzu Serum





Lazer Epilasyon Aleti, **BRAUN** IPL Skin i-expert



Kırışıklık Karşıtı Göz Çevresi Kremi, **SEBAMED**

Özel Tasarım Yüzük, **DIAMOND BY NACİ ŞENOCAKLI**



Yaşlanma Karşıtı Gece Bakım Serumu, **KÉRASTASE** Chronologiste Overnight Youth Serum, 90 ml



Robot Süpürge, **MOVA** P50 Pro Ultra





Güneş Gözlüğü, **RAY-BAN** Sunglass Hut

Annenize
ZAMANSIZ HEDİYELER
saat&saat'te

Dünyaca ünlü saat markalarının birbirinden şık ve zarif saat modelleriyle Saat&Saat, yılın en özel gününü daha da anlamlı kılıyor. "Her Saniye Annem ile Güzel" diyerek sevginizi en şık ve zamansız şekilde ifade edebileceğiniz saat modelleriyle, Anneler Günü'nü unutulmaz bir anıya dönüştürün.



Maurice Lacroix, Fiaba Moonphase, zarif tasarım dili ve büyüleyici detaylarıyla Anneler Günü için masalsı bir hediye seçeneği sunuyor. Metalik gri ve rose gold tonlarının uyumuyla öne çıkan saatin sedef kadranı üzerindeki pırlanta taşlar göz alıcı bir ışıltı yayıyor.

Ürün kodu: ML-FA1084PVP13150-1



Universe Constant Nebulon Lady, minimal boyutları ve sofistike detaylarıyla öne çıkan 24 mm çapındaki yuvarlatılmış kare kasası ve Swiss Made Ronda 763 quartz mekanizmasıyla anneniz için hassas ve güvenilir bir performans sunuyor. Zarif ve sade stil arayan anneler için elegan bir duruş vaat ediyor.

Ürün kodu: UC1336



Versace'nin ikonik tasarım dilini modern bir yorumla buluşturan Greca Edge, stilinde güçlü bir ifade arayan anneler için zamansız bir şıklık sunuyor. Kare formdaki kasası ve Greca motifli bezeliyle mimari bir estetik sunan saat, beyaz-gümüş kadranı ve Medusa detayıyla dikkat çekiyor.

Ürün kodu: VRSCVE5GO0326



Philipp Plein'ın, geometrik tasarım anlayışını modern bir yorumla buluşturduğu Plein Edge modeli, 34 mm çapındaki kare kasası ve enerjik yeşil kadranı ile stilinde cesur bir ifade arayan anneler için ideal. Saatin Roma rakamlı indeksleri ve çelik bileziği, anneleriniz için güvenilir bir performans sunuyor.

Ürün kodu: PWZGA0226



Tommy Hilfiger, ikonik formu modern bir yorumla buluşturduğu Demi Oval'in ismini aldığı oval kasası, bilekte narin ve dengeli bir duruş sergilerken şık bileziğiyle tasarımın bütünlüğünü tamamlıyor. Güneş ışını efektli kadranı üzerinde yer alan Romen rakamları ve çubuk indeksler her detayda incelikli bir işçilik hissi uyandırıyor.

Ürün kodu: TH1782874



Guess, modern ışıltıyı güçlü bir tasarım diliyle buluşturan, 25 mm çapındaki kare kasası ve kristallerle süslenmiş bezeli ile Hazel, annenizin stiline çarpıcı bir ışıltı katıyor. Kadrandaki kristal detaylar saate şık bir derinlik kazandırırken, çelik bileziğin kendinden ayarlanabilir G-link yapısı anneniz için bilekte konforlu ve kişisel bir kullanım sunuyor.

Ürün kodu: GUGW1018L3



Emporio Armani, Cecilia, modern çizgi ve zarif detaylara sahip 35 mm kare kasası ve altın tonlu katmanlı yapısı ile zamansız ve feminen bir duruş sunuyor. Sedef kadranı klasik estetiğe çağdaş bir yorum katan saat, sade ama etkileyici stilini zarafetle ifade etmek isteyen anneler için şık bir tamamlayıcı oluyor.

Ürün kodu: AR11744



Michael Kors, Maude zamansız şıklığı modern ve ışıltılı bir estetikle buluşturarak Anneler Günü için zarif bir hediye seçeneği sunuyor. Oval kasa formu ve bangle bilezik tasarımıyla öne çıkan model, bilekte akıcı ve sofistike bir duruş sergilerken taşlı kadranı ışığı her açıdan yansıtarak göz alıcı bir etki yaratarak zarafeti modern detaylarla tamamlamak isteyen anneler için ışıltılı bir stil imzası oluyor.

Ürün kodu: MK7593



Welder, Royal, 33 mm çapındaki yuvarlak çelik kasası ve ışığın geliş açısına göre renk değiştiren fotokromik camı, saate dinamik ve dikkat çekici bir karakter katarken her bakışta farklı bir etki yaratıyor. Stilinde özgünlük arayan ve zarafetini modern detaylarla ifade etmek isteyen anneler için modern ve etkileyici bir tercih olarak öne çıkıyor.

Ürün kodu: WRC750

ANNE KOKUSU

Annenizi mutlu edecek, çiçeksi mis gibi kokular...

MİNE ÜNAL

DIOR
J'Adore Edp
100 ml

YVES ROCHER
Comme Une Evidence Intense Edp
100 ml

JO MALONE LONDON
English Pear& Freesia Cologne
100 ml

YVES SAINT LAURENT
Libre Berry Crush Edp
100 ml

L'OCCITANE
Verveine Mimosa EDT
50 ml

ASHLEY JOY
Harmony Edp
100 ml

BALMAIN
Rose de Soie Edp
50 ml

RÊGALIEN
Heart of Rose Exotic Edp

ANNENİZİ ŞIMARTIN

burmino'dan Özenle Seçilmiş Kişisel Bakım Hediyeleri

Burmino Kozmetik, Anneler Günü için global markalardan özenle seçilmiş bakım ve güzellik ürünleriyle anneleri şımartıyor. Siz de anneleriniz için en özel hediyeyi keşfedin!



MARVIS SENSITIVE GUMS GENTLE MINT İLE HASSAS DİŞ ETLERİNE ÖZEL BAKIM

İtalyan stilini özgün aromalarla buluşturan Marvis, hassas diş etleri için geliştirilen Sensitive Gums Gentle Mint serisini sunuyor. Hyalüronik asit ve prebiyotiklerle zenginleştirilen bu nazik formül, en hassas dokuları bile özenle koruyarak ağız hijyenini destekliyor. Seri, alkol içermeyen ağız bakım suyu ve özel diş macunundan oluşuyor.



SCHULTZ İLE GÜNEŞİN IŞILTISI SAÇLARDA

İtalya'nın köklü saç bakım markası Schultz, organik papatya özlerinden aldığı güçle sarı ve açık kahverengi saçlı annelere güneşten gelen bir aydınlık vaat ediyor. Seri, içeriğindeki yüzde 100 bio papatya sayesinde saçın doğal tonunu koruyor.



TWEEZERMAN İLE BAKIŞLARDA 45 YILLIK UZMANLIK

Güzellik dünyasında yüksek kalite ve hassasiyetin sembolü olan New York merkezli Tweezerman, 45 yıllık mirasını annelerin makyaj çantalarına taşıyor. Gümüş ve rose gold renk seçenekleriyle sunulan ikonik kirpik kıvırıcılar, markanın el işçiliğiyle bilenmiş paslanmaz çelik teknolojisi ve mükemmeliyetçi mühendislik anlayışını yansıtıyor. Kalın silikon pedleri sayesinde kirpikleri yapıştırmadan dipten uca kavrayıp, bakışlara derinlik katıyor.



HURRAW PLANTCOLOR İLE DOĞANIN SAF RENGİ

Hurraw PlantColor serisi, tamamen bitkisel kaynaklı pigmentlerle doğal bir renklendirme sunuyor. Pancar, turp ve mor patates gibi antioksidan zengini kök bitkilerden elde edilen yoğun renkler, dudaklarda ruj etkisinde bir canlılık yaratıyor.



BEN&ANNA LOVE ME REFILL İLE SÜRDÜRÜLEBİLİR FERAHLIK

Ben&Anna temiz içerik arayan bilinçli anneler için, yeniden doldurulabilir ambalajıyla öne çıkan Love Me Refill Deostick serisini sunuyor. 48 saate kadar etkili koruma sağlayan vegan formül, içeriğindeki shea yağı ve hindistan cevizi yağı ile koltuk altını beslerken yapışkan his bırakmıyor.



VALOBRA SABUNLARIYLA ASIRLIK ZANAATKÂRLIK

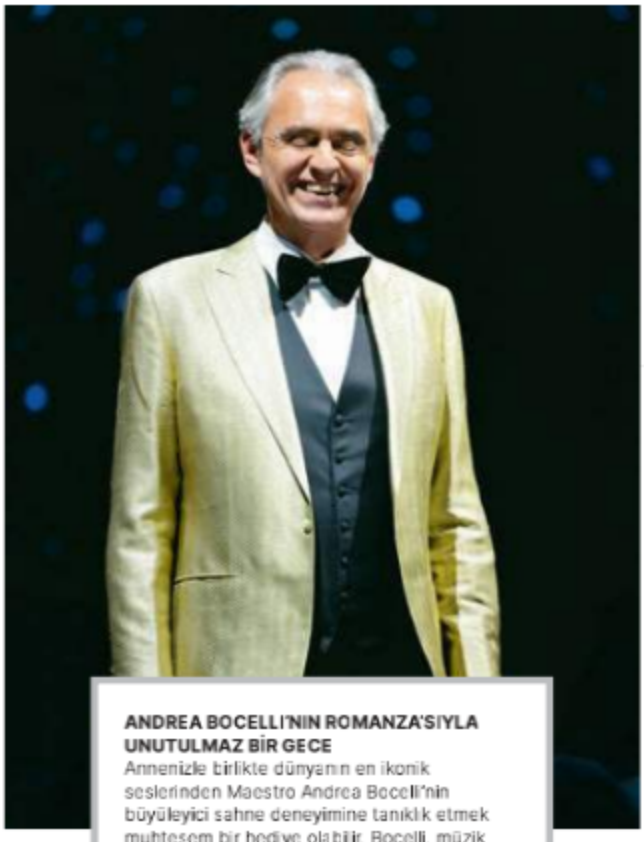
Efsanevi İtalyan markası Valobra, iki ayı aşkın sürede hazırlanan geleneksel sabunlarıyla anneler için nostaljik ve lüks bir hediye alternatifi oluşturuyor. Saf uçucu yağlar ve bitkisel karışımlarla zenginleşen içerikler, cildin pH dengesine uyum sağlayarak derinlemesine bir arınma sağlıyor. Her biri el işçiliğiyle paketlenen bu özel setler, annelerin vazgeçilmezi olan katı sabun geleneğini rafine bir cilt bakımıyla buluşturuyor.

ANNENİZLE KEYİFLİ ANLAR



Birlikte paylaşılan güzel anlar kadar değerli başka ne olabilir ki? Annenizle birlikte farklı lezzetler tadın; sanatla ruhunuzu besleyin; tatilin tadını çıkarın.

AYSUN ORHAN



ANDREA BOCELLI'NIN ROMANZA'SIYLA UNUTULMAZ BİR GECE

Annenizle birlikte dünyanın en ikonik seslerinden Maestro Andrea Bocelli'nin büyüleyici sahne deneyimine tanıklık etmek muhteşem bir hediye olabilir. Bocelli, müzik tarihine damga vuran albümü Romanza'nın 30. yılına özel hazırlanan Romanza 30th Anniversary World Tour kapsamında, 30 Mayıs 2026 akşamı İstanbul'da sahne alacak. Beşiktaş Tüpraş Stadyumu, Bocelli'nin sahne performansı ve orkestral düzenlemelerle İstanbul seyircisine unutulmaz bir konser deneyimi sunacak. Sanatçı, Con Te Partirò, Vivo per Lei ve Time to Say Goodbye gibi efsanevi eserlerin yanı sıra, Romanza albümünden özenle seçilmiş parçaları da seslendirecek. NTRteam ve Mticket iş birliğiyle gerçekleşecek olan konserin biletleri Mticket üzerinden satışta.

LEZZETİN ROTASI MEKSİKA

Şehrin Meksikalısı Ranchero, Anneler Günü'nü bu yıl da lezzet ve deneyimi bir araya getiren özel bir atmosferle karşılıyor. Ranchero'nun, geleneksel taco çeşitlerinden içi bol malzemeli burritolarına, fajitalardan doyurucu burger alternatiflerine kadar uzanan menüsü, her damak zevkine hitap ediyor. Üstelik mekan, vejetaryen ve vegan seçenekleriyle de farklı beslenme tercihlerine sahip anneleri unutmuyor. Meksika kültürünün simgelerinden olan rengarenk sombrerolar ile fotoğraf çektirmeyi sakın unutmayın!









BOĞAZ'DA ZARAFET,
TARİHİ YARIMADA'DA SICAK BİR KUTLAMA

İstanbul'un en özel adreslerinden Four Seasons Hotel Bosphorus ve Four Seasons Hotel Sultanahmet, Anneler Günü'nü zarif detaylarla zenginleşen iki ayrı brunch deneyimiyle karşılıyor. 10 Mayıs Pazar günü gerçekleşecek bu özel programlar, şehrin iki farklı ruhunu yansıtan atmosferleriyle, anneler için unutulmaz bir gün vaat ediyor. Her iki otel de Anneler Günü'nü yalnızca bir kutlama değil, birlikte geçirilen anların değer kazandığı, özenle kurgulanmış bir güne dönüştürüyor.



ANNENİZE YENİ BİR DİL HEDİYE EDİN

Anneler Günü, genellikle çiçeklerin kokusu, sofraların neşesi ve minnet dolu kucaklaşmalarla kutlanır. Ancak bu yıl, ona çok daha derin bir hediye vermeye ne dersiniz? Zihinsel bir özgürlük, yani yeni bir dil. Dil bilimci, eğitimci ve yazar Seda Yekeler, dil edinmenin yaşı olmadığına dikkat çekerek Anneler Günü için sıra dışı bir hediye öneriyor. Kendi geliştirdiği YEK Metotu ile dil edinmek isteyenlere yeni bir yaklaşım sunan Yekeler, kurucusu olduğu yüzde 100 Türk uygulama Lingozon ile her yerde dil pratiği yapılmasını sağlıyor. Annenize bir dil hediye ederek, ona aslında "beynini her gün yeniden gençleştirme" anahtarını verebilirsiniz.

"BEŞİNCİ MEVSİM" SERGİSİYLE DÜNYAYA FARKLI GÖZLERLE BAKIN

Sanatçı Bayram Gümüş'ün eserlerinden oluşan "Beşinci Mevsim" sergisi, küratörlüğünü Kerem Bozkurt'un üstlendiği ve BYARTOFFICIAL tarafından düzenlenen proje kapsamında 14 Mayıs'a kadar Ortaköy Kethüda Hamamı'nda sanatseverlerle buluşacak. Sanatçının resimleri; doğa, köy yolları, şehirler, evler ve sokaklardan oluşan gündelik hayat sahnelerini naif bir anlatım diliyle yorumluyor. Sergi kapsamında ayrıca 9 Mayıs'ta yazar ve akademisyen Pelin Batu'nun katılımıyla sanat, kültür ve bellek üzerine bir söyleşi de gerçekleştirilecek.





LEZZET VE KEYİF DOLU BİR BRUNCH

İstanbul Boğazı'nın kıyısında, Tarihi Yarımada'ya hakim eşsiz konumuyla The Peninsula Istanbul, 10 Mayıs'ta sunacağı brunch deneyimi ve 9-10 Mayıs tarihlerinde gerçekleşecek ikonik çay saati ile misafirlerine benzersiz bir Anneler Günü kutlaması yaşatıyor. Otel ayrıca; Spa ve The Lobby'de sunulan etkileyici deneyimleri kapsayan hediye alternatifleriyle bu anlamlı günü unutulmaz kılıyor. Minik misafirler için hazırlanan atölyeler de güne eğlence katıyor.



LIFEPARK'TA ANNELER GÜNÜ'NE ÖZEL ORMANDA CAZ&PİKNİK

İstanbul'un doğayla iç içe etkinlik ormanı Lifepark, bu yıl Ormanda Caz&Piknik serisinin 5. edisyonu ile müzik ve piknik tutkunlarını YüzdeYüz Müziğin katkılarıyla tekrar bir araya getiriyor. 10 Mayıs 2026 Pazar günü gerçekleşecek etkinlik, aynı zamanda Anneler Günü'ne özel bir kutlama fırsatı sunuyor. Ağaçların gölgesinde, kuş cıvıltıları eşliğinde ve doğanın huzurlu ritminde geçecek gün, cazın farklı renklerini deneyimlemek isteyenleri bekliyor. Katılımcılar, kendi kamp sandalyelerini, piknik sepetlerini ve yiyeceklerini getirebilir; ayrıca LifePark'ın geniş yeme içme alanlarında sunulan lezzet standlarıyla günü daha da özel hale getirebilir. Etkinliğe 12 yaş altı çocuklar ücretsiz olarak katılabilirken, alan patili dostlara da açık olacak.





ANNELER GÜNÜ'NDE THE ROOF İMZALI GEÇ KAHVALTI DENEYİMİ

Büyülü Boğaz ve İstanbul manzarasını, yeşilliklerle bütünleştiren The Ritz-Carlton, Istanbul çatısı altında yer alan The Roof, misafirlerini Anneler Günü'nü geç kahvaltı konseptiyle kutlamaya davet ediyor. Türk ve dünya mutfağından lezzetleri buluşturan geç kahvaltı konsepti 12.00-15.00 saatleri arasında sunuluyor. Kentin kalbinde konumlanan lokasyonu, sofistike atmosferi ve samimi misafirperverliği ile The Roof at The Ritz-Carlton, Istanbul, ailecek vakit geçirmenin en güzel yolunu vaat ediyor.



ANNELERİMİZİ ÖZEL KILAN NEDİR?

Türkiye'de anneler yalnızca yaptıklarıyla değil, yarattıkları duygularla hatırlanıyor. Versuni'nin 12 ülkede gerçekleştirdiği "Philips Home Report 2026" araştırma raporuna göre annelerin ev içindeki rolünün yalnızca yaptıklarıyla değil, yarattıkları duygularla hatırlandığını ortaya koyuyor. Güven, sıcaklık ve süreklilik hissi; evleri bir yaşam alanından çok daha fazlasına dönüştürüyor.

Anneler Günü yaklaşırken, evlerimizi "yuva"ya dönüştüren o görünmeyen emeğin değeri yeniden hatırlanıyor. Günlük hayatın içinde çoğu zaman fark edilmeyen bu çaba; evde kurulan düzenin, sıcaklığın ve güven hissinin temelini oluşturuyor.

12 ülkede 9.250 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen Philips Home Report 2026 araştırması, ev yaşamına dair bu duygusal ve davranışsal mirası ortaya koyuyor. Türkiye'nin de dahil olduğu araştırmada elde edilen bulgular anneliğin; fedakârlık, süreklilik ve çoğu zaman görünmeyen bir emek üzerinden tanımlandığını gösterirken anne figürünün evin sadece düzenini değil, "ruhunu" da nasıl ayakta tuttuğunu çarpıcı verilerle kanıtlıyor.

EVİN KALBİ VE GÖRÜNMEYEN KAHRAMANLARI: ANNELER

Araştırmaya göre Türkiye'de "anne" demek, evin sadece kalbi değil, aynı zamanda o evin "kalite standartlarını" belirleyen gizli kahraman demek. Araştırmaya katılanların %70'i evdeki düzenin baş mimarı olarak annesini işaret ediyor. Ancak bu rol, sadece toplanmış bir salon veya kurulmuş bir sofradan ibaret değil. Bu, özen ve süreklilik gerektiren, çoğu zaman "görünmeden" sürdürülen devasa bir sorumluluk.

Araştırma, annelere dair en güçlü anıların yapılan işlerden çok yarattıkları duygularla şekillendiğini ortaya koyuyor. Türkiye'de araştırma katılımcıları çocukluklarına dair en çok; yanlarında birinin olduğu, kendilerini güvende hissettikleri ve değer gördükleri anları hatırlıyor.

ALIŞKANLIKLAR DEĞİL, DUYGULARIN İZLERİ TAŞINIYOR

Ev içinde deneyimlenen duygular, yetişkinlikte davranışlara dönüşerek hayatın bir parçası olmaya devam ediyor. Dünya genelinde, temiz ve düzenli bir ev kurmak (%47), birlikte yemek yemek (%42) ve evde sıcak bir atmosfer yaratmak (%41) en çok ileriye taşınan ebeveyn alışkanlıkları olarak öne çıkıyor. Bu durum, güçlü bir gerçeğe işaret ediyor: İnsanlar çocukluklarında gördükleri ilgiyi hatırlıyor; yetişkinlikte ise bu ilgiyi, öğrendikleri alışkanlıklar üzerinden yaşatmayı sürdürüyor.

Türkiye'de bu miras çok daha köklü bir ritüelle, kahveyle birleşiyor. Türkiye'de katılımcıların %39'u ebeveynlerinin çay veya kahve hazırlama alışkanlıklarını bugün kendi evlerinde de devam ettiriyor. Yani çocukken gördüğümüz o "özeni" günlük yaşamın pek çok detayında sürdürmeye devam ediyoruz.

ANNELER GÜNÜ'NDE DEĞİŞEN BEKLENTİ

Bu farkındalık, Anneler Günü hediyesi algısını da dönüştürüyor. Artık bu özel gün yalnızca duygusal bir kutlama değil; aynı zamanda annelerin günlük hayatını kolaylaştıran çözümlerle anlam kazanan bir dönem olarak görülüyor. Katılımcıların %64'ü annelerinin hayatını kolaylaştıran hediyeleri daha anlamlı bulduğunu belirtirken, %49'u bu konuda yeterince destek olamadığını ifade ediyor. Bu sonuçlar, annelerin üstlendiği sorumlulukların fark edildiğini ve bu sorumlulukları daha dengeli hale getirme ihtiyacının giderek arttığını gösteriyor. Ev içindeki düzenin sürdürülebilmesi, çoğu zaman görünmeyen ama süreklilik gerektiren bir emeğe dayanıyor. Bu noktada beklenti, günlük hayatı daha dengeli, pratik ve sürdürülebilir hale getiren çözümler yönünde şekilleniyor.

Philips, geliştirdiği ev teknolojileriyle bu görünmeyen emeği desteklemeyi ve günlük yaşamı kolaylaştırmayı hedefliyor. Evdeki rutinleri daha pratik hale getiren çözümler, yalnızca işleri değil, yaşamın akışını da dönüştürerek daha fazla zamana ve daha fazla paylaşılan ana alan açıyor.

BU BİR İLANDIR.

anneliğin İLHAM VEREN YÜZLERİ

Anneliğin tek bir tanımı yok; her kadının hikâyesi, deneyimi ve yolu kendine özgü. Bu Anneler Günü'nde, ilham veren üç anne influencer ile bir araya geldik. Günlük hayatın içinden süzülen küçük anların, büyük duygulara dönüştüğü bu hikâyelerde kendinizden bir parça bulacaksınız.

İREM ORHAN - DİLEK TÜRKAN ÜNLÜ





DİLAN TELKÖK HARDAL

"Anne olduktan sonra Anneler Günü'nün anlamı benim için bambaşka bir yere geldi"

Anne olduktan sonra Anneler Günü sizin için nasıl bir anlam kazandı? Bu gün artık sizin için ne ifade ediyor?
Şu anda oğlum henüz çok küçük olduğu için, belki ileride yaşayacağım o tatlı sürprizleri ve kendi elleriyle hazırlayacağı küçük kutlamaları henüz deneyimlemedim. Ama anne olduktan sonra Anneler Günü'nün anlamı benim için bambaşka bir yere geldi. Hep söylenir ya; "Anne olunca anlarsın" diye... Gerçekten de anne olmanın ne demek olduğunu yaşayarak hissedince, bu günün neden bu kadar özel olduğunu çok daha iyi anladım. Çocukken Anneler Günü benim için annemi mutlu etmek, ona sevgimi göstermek ve güzel bir gün yaşatmak demekti. Hâlâ da anneme aynı sevgiyi hissettirmek benim için çok kıymetli. Ama şimdi bir anne olarak, bir çocuğun hayatındaki yerinizi, onun üzerindeki etkinizi, sorumluluğunu ve size duyduğu o saf bağı görmek çok farklı bir duygu. Bir canlının annesi olmak, onun dünyasındaki en güvenli yerlerden biri olmak gerçekten tarif edilmesi zor, çok derin ve çok özel bir hismiş. Bu yüzden artık Anneler Günü benim için sadece kutlanan bir gün değil; anneliğin değerini, sevgisini ve anlamını daha güçlü hissettiğim çok özel bir gün.

Anne-bebek içerikleri üreten biri olarak takipçilerinizden Anneler Günü döneminde en çok hangi soruları alıyorsunuz?
Anneler Günü döneminde en çok hediye önerileriyle ilgili sorular alıyorum. Özellikle "Yeni anneye ne hediye alınır?", "Hem anneye hem bebeğe hitap edecek anlamlı bir hediye ne olabilir?" ve "Bir anneyi gerçekten özel hissettirmek için ne yapılabilir?" gibi sorular çok sık geliyor. Bunun yanında, özellikle yeni annelerden daha duygusal ve günlük hayatla ilgili mesajlar da alıyorum. "Kendime nasıl vakit ayırabilirim?", "Anne olduktan sonra kendimi ihmal ettiğimi hissediyorum, ne yapabilirim?" ya da "Hem bebeğime yetişip hem kendime nasıl iyi gelebilirim?" gibi sorular da oldukça fazla geliyor. Aslında bu sorular bana şunu gösteriyor; anneler sadece hediye değil, anlaşılmak, görülmek ve biraz da kendilerine alan açabilmek istiyorlar.

Yeni anneler için Anneler Günü'nde kendilerini iyi hissettirecek küçük ama etkili önerileriniz neler olur?
Öncelikle kendilerine karşı daha nazik olmalarını öneririm. Yeni annelik zaten başlı başına büyük bir değişim süreci ve kimsenin her şeye mükemmel şekilde yetişmesi mümkün değil. Bu yüzden önce kendilerine biraz anlayış göstermeleri çok önemli. Küçük gibi görünen şeyler aslında ruh halini çok değiştirebiliyor. Sessizce içilen bir kahve, kısa bir yürüyüş, sevdiği bir bakım rutini, uzun zamandır ertelediği keyifli bir duş ya da sadece birkaç dakikalık yalnız kalabilmek bile çok iyi gelebiliyor. Bazen ihtiyaç duyulan şey büyük planlar değil, nefes alacak küçük alanlar oluyor. Bir de en önemlisi, o gün kendilerine şunu hatırlatmaları; "Ben elimden gelenin en iyisini yapıyorum." Çünkü annelikte bazen en büyük ihtiyaç kusursuz olmak değil, emeklerinin görülmesi ve kişinin kendine biraz şefkat gösterebilmesi oluyor.

Anneler Günü'nü daha özel ve unutulmaz kılmak isteyen ailelere nasıl bir gün planı önerirsiniz?
Bence en güzel plan, annenin gerçekten dinlenebildiği, değer gördüğünü ve sevildiğini hissettiği bir gün yaşatmak olur. Çünkü çoğu zaman anneler için en kıymetli şey büyük organizasyonlardan çok, düşünülmüş küçük detaylar oluyor. Güne güzel ve özenli bir kahvaltıyla başlanabilir. Sonrasında birlikte açık havada kısa bir yürüyüş yapmak, küçük bir aile aktivitesi planlamak ya da annenin sevdiği bir yerde keyifli vakit geçirmek günü daha da özel hale getirebilir. Çok büyük planlara gerek kalmadan, birlikte geçirilen huzurlu anlar zaten en değerli hatıraları yaratıyor. Günün sonunda ise samimi bir masa, içten söylenmiş birkaç güzel cümle ve birlikte geçirilen kaliteli zaman bence her şeyi tamamlar. Çünkü Anneler Günü'nü unutulmaz yapan şey gösteriş değil, annenin gerçekten düşünüldüğünü ve sevildiğini hissetmesidir.

Anneler Günü için hem anneye hem bebeğe hitap eden en anlamlı hediye sizce ne olabilir?
Bence özel hazırlanmış bir hatıra albümü ya da yıllar sonra bile saklanabilecek kişisel bir hediye çok kıymetli olur. Maddi değerinden çok, duygusu olan hediyelerin yeri her zaman daha farklı oluyor. Yıllar sonra tekrar bakıldığında aynı anıları hatırlatacak, insanı mutlu edecek ve değerli hissettirecek bir hediye bence en anlamlı hediyedir. Çünkü bazı şeylerin değeri zaman geçtikçe daha da artıyor.



ECEM ARDA

"Anneler Günü; büyük sürprizlerden çok birlikte geçirilen anların ve hissedilen sevginin değer kazandığı bir gün."

Anne olduktan sonra Anneler Günü sizin için nasıl bir anlam kazandı? Bu gün artık sizin için ne ifade ediyor?
Anne olmadan önce Anneler Günü benim için daha çok anneme teşekkür ettiğim, onu mutlu etmeye çalıştığım bir gündü. Anne olduktan sonra ise bambaşka bir anlam kazandı. Ela 6, Kemal 4 yaşında ve onların bana "anne" demesi hayatımın en güçlü duygusu. Anneler Günü artık benim için sadece bir kutlama günü değil; çocuklarımla kurduğum bağın, birlikte büyüdüğümüz yolculuğun küçük bir hatırlatıcısı gibi. O gün çocuklarıma bakıp "İyi ki sizin annenizim" diye içimden geçirdiğim çok özel bir gün.

Anne-bebek içerikleri üreten biri olarak takipçilerinizden Anneler Günü döneminde en çok hangi soruları alıyorsunuz?
Bu dönemde en çok "Yeni anneye ne hediye alınır?" ve "Bir anneyi gerçekten mutlu edecek şey nedir?" gibi sorular geliyor. Aslında çoğu annenin beklentisi çok büyük değil. Birkaç saat kendine zaman ayırabilmek, güzel bir kahvaltı, çocuklarla birlikte hazırlanmış küçük bir sürpriz bile çok kıymetli oluyor. Takipçilerimden gelen sorular da genelde bu küçük ama anlamlı jestler etrafında dönüyor.

Yeni anneler için Anneler Günü'nde kendilerini iyi hissettirecek küçük ama etkili önerileriniz neler olur?
Yeni annelere ilk önerim: Kendiniz için küçük bir alan açın. Anne olduktan sonra çoğu zaman kendimizi listenin en sonuna koyuyoruz. O gün 1-2 saat bile olsa kendinize ait bir ritüel oluşturun; uzun bir duş, tek başına içilen bir kahve, sevdiğiniz bir yürüyüş gibi. Bir de mümkünse o gün fotoğraf çekin. Anneler genelde hep fotoğrafı çeken taraf oluyor, ama yıllar sonra çocuklarınızla olan karelere bakmak gerçekten çok değerli oluyor.

Anneler Günü için hem anneye hem bebeğe hitap eden en anlamlı hediye sizce ne olabilir?
Bence en anlamlı hediyeler birlikte geçirilen zamanı hatırlatan hediyeler. Bir fotoğraf albümü, birlikte çekilmiş güzel bir fotoğrafın çerçevesi ya da ileride bakıldığında o dönemi hatırlatacak küçük bir anı kutusu çok kıymetli oluyor. Maddi değeri yüksek bir şeyden çok, anne ile çocuğun bağını görünür kılan hediyeler çok daha kalıcı oluyor.

Anneler Günü'nü daha özel ve unutulmaz kılmak isteyen ailelere nasıl bir gün planı önerirsiniz?
Benim en sevdiğim plan sade ama birlikte geçirilen bir gün. Sabah çocuklarla hazırlanan küçük bir kahvaltı, ardından ailece yapılan bir yürüyüş ya da park zamanı. Günün içinde çocukların annelerine küçük bir şey hazırlaması bir resim, bir not, hatta minik bir çiçek günü çok özel kılıyor. Akşam da birlikte çekilmiş birkaç fotoğrafla günü kapatmak... Anneler Günü'nü unutulmaz yapan şey aslında büyük organizasyonlar değil, o günün içinde hissedilen sevgi oluyor.

PELİN KAYA YÜKSEL

"Mükemmel olmak zorunda değil, gerçek olsun yeter."

Anne olduktan sonra Anneler Günü sizin için nasıl bir anlam kazandı? Bu gün artık sizin için ne ifade ediyor?
Anne olmadan önce Anneler Günü benim için hep anneme sarıldığım, onu mutlu etmeye çalıştığım bir gündü. Ama anne olduktan sonra ise gerçekten bambaşka bir yere geçti. Yaşayınca anladım. Artık bu gün benim için biraz durup "Ben gerçekten birinin annesiyim" dediğim, duygulandığım, bazen yorulduğum ama çoğu zaman da inanılmaz gurur duyduğum bir gün.

Anne-bebek içerikleri üreten biri olarak takipçilerinizden Anneler Günü döneminde en çok hangi soruları alıyorsunuz?
Bu dönemde en çok iki tip soru geliyor diyebilirim. Birincisi eşlerden veya aile üyelerinden geliyor: "Yeni anneye nasıl bir sürpriz yapabiliriz?" ya da "Anneler Günü için ne hediye alabiliriz?" gibi sorular. İkinci grup ise annelerin kendilerinden geliyor. Özellikle yeni anneler, "Anneler Günü'nde kendimi iyi hissetmek için ne yapabilirim?", "Bebeğim çok küçük, bu günü nasıl değerlendirebilirim?" gibi sorular soruyor. Yani aslında herkes bu günü daha anlamlı ve güzel geçirmek istiyor. Herkesin derdi aynı: Bu günü biraz daha anlamlı yaşamak. Ama ben hep şunu söylüyorum; mükemmel olmak zorunda değil, gerçek olsun yeter.



Yeni anneler için Anneler Günü'nde kendilerini iyi hissettirecek küçük ama etkili önerileriniz neler olur?
Yeni annelere kocaman bir sarılmak istiyorum öncelikle. Çünkü o dönem gerçekten çok yoğun. Önerim ise şu: Büyük beklentiler kurmayın, küçücük şeyler bile yeter. Mesela, sıcak kahvenizi bitirebilmek bile bir lüks o dönem. Kendinize 10-15 dakika ayırmak, duşu acele etmeden almak, kısa bir yürüyüş... Ve en önemlisi: O gün "Ben de önemliyim" demek. Çünkü gerçekten öyleyiz.

Anneler Günü için hem anneye hem bebeğe hitap eden en anlamlı hediye sizce ne olabilir?
Benim kalbimi en çok çalan şeyler anısı olanlar. Birlikte çekilmiş doğal bir fotoğraf, minik bir anı defteri, belki bebeğin ilk zamanlarından küçük notlar... Çünkü bir bakıyorsunuz, o minik halleri geçip gitmiş. Geriye sadece o anları hatırlatan şeyler kalıyor. O yüzden pahalı olmasına hiç gerek yok, hissettirmesi yeterli... Bir de anneler için en önemli şey zaman ve özgürlük... Bunlar sağlandığında en güzel hediye verilmiş oluyor zaten; hem anneye hem de bebeğe.

Anneler Günü'nü daha özel ve unutulmaz kılmak isteyen ailelere nasıl bir gün planı önerirsiniz?
Şöyle, sade ama çok güzel bir gün hayal edin: Sabah anneniz uyanınca hazır bulduğu küçük bir kahvaltı... Gün içinde "Sen biraz dinlen" denilen bir saat... (En kıymetlisi bu olabilir.) Birlikte kısa bir yürüyüş ya da evde sakin bir vakit... Akşam ise belki anneyi rahat ettirecek bir yemek planlanabilir. Gerçekten abartıya hiç gerek yok. Anne kendini düşünülmüş hissediyorsa, o gün zaten unutulmaz oluyor.

ANNENİZİN IŞILTISINI ORTAYA ÇIKARIN

SİNOZ'un Anneler Günü'ne özel seçkisinde; yüz bakım rutininin temel adımları için geliştirilen temizleme, nemlendirme ve güneşten koruma ürünleri bir araya gelirken, bakım sürecini destekleyen onarıcı alternatifler de öne çıkıyor. Hyaluronik asit, vitamin kompleksleri ve doğal yağlar gibi aktif içeriklerle geliştirilen bu ürünler, cildin daha sağlıklı, canlı ve ışıltılı görünümünü destekliyor.





GÜNEŞİN IŞILTISI ANNENİZİN SAÇLARINDA

Schultz'un şampuan, saç kremi ve bakım maskesinden oluşan serisi; organik papatya özleriyle sarı ve açık kahverengi saçlı annelere güneşten gelen bir aydınlık sunuyor. İçeriğindeki yüzde 100 bio papatya sayesinde saçın doğal tonu korunurken, saçlar her yıkamada daha hacimli ve parlak bir görünüme kavuşuyor.



EN GÜZEL HEDİYELER EVIDEA'DAN...

Evidea, yılın en özel gününde annenizin ruhuna hitap eden, onun konforunu ve mutluluğunu önceleyen en uygun hediyeyi bulmanız için geniş bir ürün yelpazesi sunuyor. Evidea, "Anneler bilir... En güzel hediyeler, Evidea'dan gelir" diyerek herkesi bu heyecana ortak olmaya davet ediyor. Siz de annenize olan sevginizi en özel şekilde göstermek için Evidea mağazalarını ve evidea.com'u ziyaret etmeyi unutmayın!

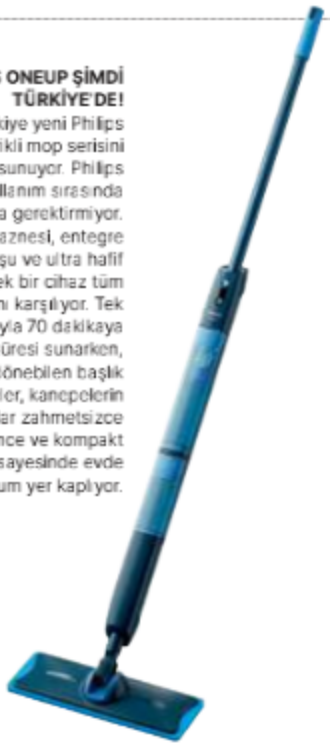


ANNELER GÜNÜ SOFRALARINA ZARİF VE PRATİK BİR DOKUNUŞ

Pek Food'un pratik ürünleri, mutfakta geçirilen zamanı keyifli hale getiriliyor. Kahvaltı ve çay saatleri için öne çıkan Ezine peynirli ve ıspanaklı Börek, el açması tadında hamuruyla ve bol iç harcıyla klasik lezzetleri doyurucu bir şekilde sunuyor. Tatlı bir final için ise Pek Food Milföy Hamuru, yaratıcı tariflere alan açıyor. Çikolata veya meyve ile zenginleştirilen küçük dokunuşlar, kısa sürede şık ve davetkâr sunumlara dönüşüyor.

YENİ PHILIPS ONEUP ŞİMDİ TÜRKİYE'DE!

Versuni Türkiye yeni Philips OneUp elektrikli mop serisini Türkiye pazarına sunuyor. Philips OneUp, kullanım sırasında herhangi bir kova gerektirmiyor. Çift su haznesi, entegre deterjan kartuşu ve ultra hafif gövdesiyle tek bir cihaz tüm temizlik ihtiyacını karşılıyor. Tek şarj dolumuyla 70 dakikaya kadar çalışma süresi sunarken, 360 derece dönebilen başlık sayesinde köşeler, kanepelerin altı ve dar alanlar zahmetsizce temizlenebiliyor. İnce ve kompakt gövde tasarımı sayesinde evde minimum yer kaplıyor.




KALBİMİZİN
PIRLANTASI
ANNELERİMİZE
%50 'YE VARAN
ÖZEL
İNDİRİM
ANNELER
GÜNÜ
Kutlu Olsun
ARİS
ARİS
PIRLANTA SANATI
-120.yıl-
www.arispirlanta.com
aris_pirlanta





Skin Defense Primer, **GROWN ALCHEMIST** *Beymen*

YAZIN EN SICAK TONLARIYLA TANIŞIN

Dyson, yaz mevsimi için sınırlı sayıda üretilen Ceramic Apricot ve Topaz renk kombinasyonunu kullanıcılarıyla buluşturuyor; bu göz alıcı renk paleti, canlı bir mandalina turuncusu, yumuşak bir kayısı tonu ve çeşitli altın rengi dokunuşlardan oluşuyor. Anneniz rutin bakımının bir parçası olarak her iki seriyi de kullanarak, saçlarını içten dışa canlandıran yoğun beslenme ve parlaklığın yanı sıra, uzun süreli şekil tutma avantajlarından da yararlanabilir.

GÜÇLÜ DOKULAR VE CESUR TASARIMLAR

ZEKİ, 2026 Yaz Koleksiyonu ile plaj stiline modern, özgür ve güçlü bir yorum getiriyor. Koleksiyon; zengin dokular, dengeli desenler ve dikkat çekici detaylarla çağdaş kadının çok yönlü yaz stiline taze bir enerji kazandırıyor. Koleksiyonun öne çıkan özelliklerinden biri olan, "mix&match" yaklaşımıyla sunulan kapsül parçalar, her kadının kendi stilini özgürce ifade etmesini sağlıyor.



IŞIĞINIZI ARTIRIN

Bee Goddess, anneliği bir ışık olarak yeniden yorumluyor. "Işığım Sensin" kampanyası, hayatımıza yön veren, bizi dönüştüren ve sessizce yolumuzu aydınlatan o eşsiz bağı onurlandırıyor. Bee Goddess, bu Anneler Günü'nde bu görünmeyen ışığı semboller aracılığıyla görünür kılan özel bir seçki sunuyor.







ANNENİZLE SEVGİ DOLU GÜN BATIMI

İstanbul'un tüm renklerine ve ışıltısına karşı şehrin ritmini yeniden belirleyen Mesai'de, gün batımının altın tonlarıyla başlayan keyifli saatler, lezzetli yemekler eşliğinde ayrıcalıklı bir ambiyansa dönüşüyor. Gümüşsuyu'nda Boğaz'ın büyüleyici manzarasına karşı şehrin dinamizmini zarafetle buluşturan Mesai, lezzet, keyif ve eğlence arayanların buluşma noktası oluyor.

Annenin sevgisi **hayat güzelleştirir,**

Perilla ise
hayatı
kolaylaştırır



#seninİçin

perilla
senin için

www.perilla.com.tr



ANNELER GÜNÜ'NE ÖZEL "ANNE VE ÇOCUK" KOLYESİ

Ariş Pırlanta'nın, Anneler Günü'ne özel, anne ve çocuk figürünün yer aldığı, ölümsüz sevgiyi simgeleyen tasarımları anlamlı bir hediye almak isteyenler için eşsiz bir alternatif oluşturuyor. Ariş Pırlanta'nın "Annem ve Ben" kolyesi ile annenize duygu yüklü bir hediye verirken ona olan sevginizi ölümsüzleştirebilirsiniz.



ŞARJLI DİŞ FIRÇASINA KOLAY GEÇİŞ

Yeni Oral-B iO2'nin yuvarlak fırça başlığı, kullanıldığı her özgün diş yapısıyla mükemmel uyum sağlıyor, dişleri çevreliyor. Fırça başlığında 4.000'den fazla yumuşak kıl var ve bunlar çok etkili bir temizlik yapıyor. 16 derecelik eğime sahip olan kıllar dişlerin ve diş etlerinin üzerinde hafif hissedilen bir kayma etkisi yapıyor. iO2 ağzın ulaşılması zor bölgelerinde normal manuel fırçalara göre yüzde 100 daha fazla bakteri plağı gideriyor. Annenizin diş sağlığına yardımcı olacak pratik bir hediye olabilir.

MİNYCENTER'DAN TEGV'E DESTEK

Dünya çapında sevilen bebek ve çocuk markalarını bir araya getiren Minycenter, Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV) ile gerçekleştirilen anlamlı iş birliği kapsamında, Minycenter'ın TEGV'e özel olarak tasarladığı alışveriş çantaları mağazalarda satışa sunuluyor. Minycenter, sürdürülebilirliği ön planda tutan bu özel tasarım çantalarla hem çevre dostu bir kullanım alanı yaratıyor, hem de geleceğin aydınlık nesillerine katkı sağlıyor. Bu anlamlı kampanyaya destek olmak isteyen herkes, Minycenter mağazalarında satışa sunulan özel tasarım çantaları tercih edebilir.



"EN GÜZEL MEVSİM: ANNEM"

Boymen Club, bu Anneler Günü'nde tüm mevsimlerin ötesinde bir güzelliğe, annelerimizin eşsiz enerjisine odaklanıyor. "En Güzel Mevsim: Annem" mottosuyla, onun ruhundaki o hiç bitmeyen baharı, şehirli, sofistike ve modern stil kodlarıyla buluşturuyor. Annenizin stilini doğallıkla buluşturan bu parçalar, yaz mevsiminin hafifliğini hissettiriyor.





AirStyle Pro HI Çoklu Saç Şekillendirici, **DREAME**



X60 Ultra Complete Robot Süpürge, **DREAME**



idefix
Alışılmadık Alışveriş

YERLİ VE MİLLİ MARKA

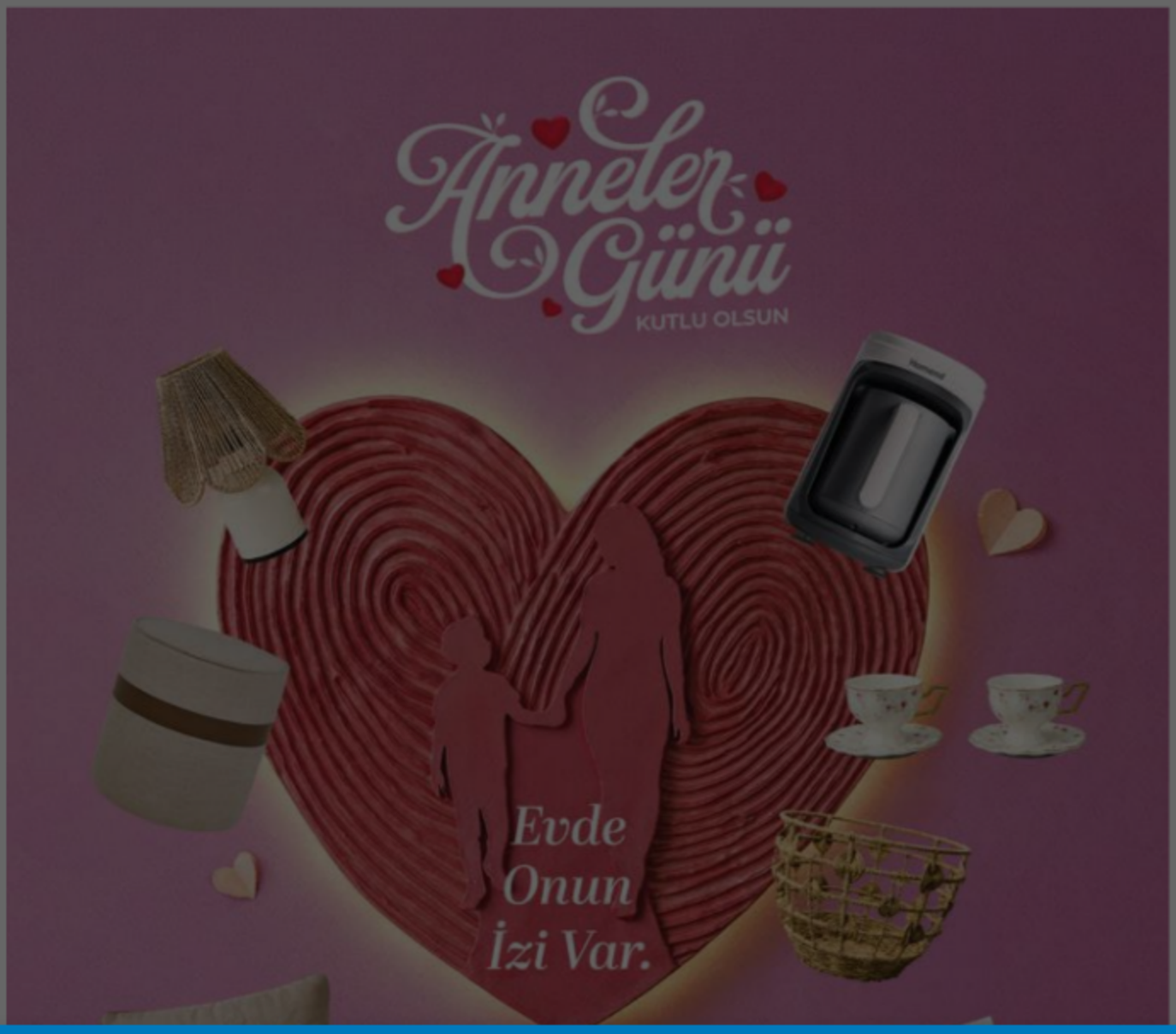
www.idefix.com

App Store

Google Play

İdefix Mobil Uygulamasını İncelemek ve İdefix Dünyasının Avantajlarından Faydalanmak İçin Kare Kodu Okutun


Anneler Günü
KUTLU OLSUN
Evde
Onun
İzi Var.
Anneler bilir...
En güzel hediyeler
Evidea'dan gelir!
evidea
burada her şey evim için



TÜRKİYE'NİN GÜVENDİĞİ TARİFLER





Türk Mutfa...
Mayıs, 2026

Breakfast
Mayıs, 2026



Lokma
Mayıs, 2026



Gurme
Mayıs, 2026